مَنافِعُ الأغذيَة
وَدَفع مضارّها

تأليف
العلامة الطبيب أبو بكر الرازي

شرح وتحقيق
الأستاذ حسين حم



مَنافِعُ الأغذيَة
وَدَفع مضَارِّهَا

الطبعة الأولى
١٩٨٤

دار الكتاب العربي - سورية

مَنافِعُ الأغذِيَة
وَدَفع مضَارِّهَا

تأليف

العلامة الطبيب أبو بكر الرازي

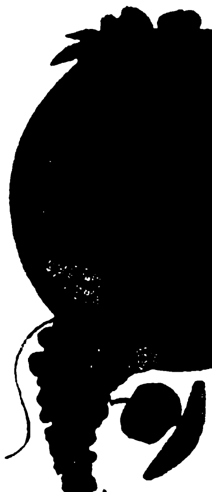
شرح وتقديم

الأستاذ حسين حموي

منشورات

دار الكتاب العربي

دمشق - سورية



الإهـــداء

إلى والدي الشيخ الجليل علي عابد الحموي ووالدتي الأم الفاضلة رئيفة كردية ، اللذين كانا ولا يزالان يضيئان لمن حولها المحبة والمسرّة والبركة .

أقدّم هذا الكتاب عربون وفاء وعرفاناً بجميل فضلهما وذكرهما الطيب.

« ربّ ارحمهما كما ربياني صغيرا »

حسين حموي

دمشق

بسم الله الرحمن الرحيم

«الصحة تاج على رؤوس الأصحاء
لا يعرفها إلا المرضى»

التقـــديم

ترددت كثيراً قبل الاقدام على تقديم وشرح هذا الكتاب الذي يعتبر جديداً كل الجدّة بالنسبة لاختصاصي ، وتنازعتني فيه خواطر شتى ، كان بعضها يقلقني والبعض الآخر يشكل الهاجس الذي لا يفارقني لاقتحام أبوابه دون وجل أو خوف . وكانت الرحلة شاقة ، لكنها ممتعة ، دفعتني لملازمة وسؤال رجال العلم ، والأطباء ، وبعض الباعة المعنيين بهذا البحث من العطارين ، وبعض كبار السن من المهتمين في الطب الشعبي وبعض رجال البادية من العرب الأقحاح الذين ما زال الترحال زادهم اليومي ، والطب العربي القديم علاجهم الأوحد . وأخيراً دفعني حب البحث والاطلاع للعودة الى أمهات الكتب في التغذية وعلم النبات والفلسفة والكيمياء والطبّ واللغة والأدب ، فوجدت نفسي بين طيات تلك الكتب ،واكتشفت قدرتي وجلدي في تحمل أعبائها ، التي أكسبتني معارف جديدة ما كان يتسنى لي معرفتها لولا تلك الرحلة الشاقة ، الممتعة ، التي ربما تكون فاتحة أسفاري الى مجاهيل هذا العلم الذي أنست إلى رياضه ونعمت بظلاله وأنسامه ، وشغفت في كشف ميادينه الطريفة والمفيدة لي ولأبناء شعبي ولكل مهتم في هذا العلم ومنافعه ، لقد زودتني تلك الرحلة بفوائد علمية جليلة في موضوع من أهم موضوعاتنا الحياتية ، التي ما كنت أعيرها إلا جزءاً يسيراً من اهتماماتي في الماضي ، وربما الكثيرون من أبناء شعبنا هم كذلك أيضاً ، على الرغم من معرفتي أنه على فهم هذا العلم يقوم الأساس المتين لبنياننا السليم في كافة مناحيه ، وفي جهله أو تجاهله بداية الدخول إلى عوالم المرض وما يجرّه ذلك على الانسان من شح في الجهد ، ومن تعطيل للطاقات والامكانات البشرية في أن نبدع أو نعطي .

ومما لا شك فيه أن هناك علاقة مباشرة بين مستوى صحّة الفرد جسمياً

(فيزيولوجياً) والمستوى الغذائي الذي يتحقق له في كل مرحلة من مراحل حياته ، ربما تكون المراحل الأولى من حياة الفرد أكثر أهمية في التركيز على الغذاء من بقيـة المراحل الأخرى نظراً للدور الكبير الذي تقوم به التغذية في نمو الفرد نمواً صحيحاً ومتكاملاً ، غير أن ذلك لا يمنع ان يحافظ كل واحد فينا على صحة بنيته الجسمية والنفسية سليمتين خاليتين من أي اضطراب من خلال توفير الغذاء المناسب والمناخ النفسي الجيد ، فكلما كان غذاء الانـسـان متناسباً مع سني عمره وجهده وطبيعة العمل الذي يؤديه كان قريباً من الصحة والعافية وكلما استهتر بصحته وبغذائه الذي يعتبر المموّل الأساسي لتلك الصحة كان أبعد عن السلامة والصحة والحياة الهانئة . حيث لا سعادة ولا هناءة في الحياة لمن فقد تلك النعمة أو شيئاً منها .

والذين يؤمون عيادة الأطباء أو بعض المشافي العامة أو الخاصة ويشاهدون الازدحام على الأبواب ، وينظرون عن كثب حالات المرض ، يدركون أهمية الصحة ، وكم تعاني الشعوب الفقيرة أو المتخلفة من أمراض ليس سببها فقط ضيق ذات اليد لدى أصحاب الدخل المحدود ، وما ينتج عنه من عدم كفاية لكميات الأطعمة أو التغذية اللازمة ، وإنما عوامل أخرى متعددة يأتي في مقدمتها : جهلنا بقواعد التغذية الصحيحة الضرورية لكل فرد في مراحل نموه المختلفة وحسب طبيعة الجهد العضلي أو الفكري الذي يبذله ، وعدم الاهتمام بالمسألة الغذائية واعتبارها من المسائل الهامشية التي نخجل من التحدث عنها أو التعمق في بحثها .

إن الأقدمين عنوا بالتغذية وقالوا « المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء » ولوحوا إلينا بشيء من التحذير قائلين : « الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراها إلّا المرضى » وقالوا أيضاً : « درهم وقاية خير من قنطار علاج » وكذلك العلم الحديث أخذ بناحية الطب الوقائي وركز عليه تركيزاً ليس له نظير في عصرنا الراهن ، وجعلته الأمم المتقدمة حضارياً في سلم أولوياتها الخدماتية . واعتبرت ان إدراك الشفاء بعد المرض ليس هو الهدف والغاية ، وإنما إدراك النجاة من الوقوع في المرض والوقاية منه هو أسمى الغايات والأهداف . وأمر بديهي أن توفير الحد الأدنى من مستوى المعيشة اللائق للفرد والأسرة والمجتمع ونشر العادات الغذائية السليمة وتعميمها في الأرياف والمدن على حد سواء ، وإدخال برامج التثقيف الغذائي في جميع مجالات العلم والعمل يشمل قطاعات واسعة من جماهير البسطاء ، بالإضافة إلى حسن توزيع الثروة توزيعاً عادلاً

ورفع مستوى الدخل الفردي والمجتمعي ، كل ذلك يساهم إلى حد كبير في تخفيف حدّة تلك الأمراض التي نادراً تخلو منها أسرة أو مؤسسة أو مدرسة ، واستطيع أن أؤكد أن نسبة كبيرة منها يعود في أسبابه إلى نقص التغذية وجهلنا في نوعية وكيفية تلك التغذية .

إننا نعاني من عادات غذائية قديمة توارثناها أباً عن جد ، يصعب علينا تركها أو رفضها أو التمرّد عليها لأنها أصبحت في مصاف القيم والمقدسات ، ومن يجرؤ في أي زمان ومكان على اقتحام تلك المحرّمات من القيم والعادات الاجتماعية في الضيافة وطريقة صنع الأطعمة والأشربة وكيفية تناولها ؟

لا شك أننا عندما نعرّي تلك المفاهيم الخاطئة لدى الكثيرين ، ونستبدلها بمفاهيم وعادات غذائية جديدة ، قائمة على العلم والمنطق والتطبيق ، نستطيع أن نحقق نقلة نوعية فريدة على طريق توفير الغذاء الجيد بأرخص التكاليف ، واختيار المادة الغذائية المناسبة كمّاً وكيفاً ، وتحاشي اجتماع أكثر من نوع من الطعام لا يأتلف تركيباً ولا ينسجم تغذية على طاولة أو مائدة واحدة ، وننقذ أنفسنا وأطفالنا من الوقوع في كوابيس أمراض سوء التغذية وما ينجم عنها من آفات وعلل .

أجل إن هذه الثقافة الغذائية التي ننشدها أصبحت ضرورية وعليها يتوقف نمو وبناء وتحسين صحة أبنائنا ، فالصحة لا تمنح بالمجان ولا بد من دفع ثمنها أما للصيدلي وأما للغذاء ولا أظن أحداً يفضّل الأولى على الثانية . ومن هنا جاء اختياري لهذا الكتاب (منافع الأغذية ودفع مضارها) لصاحبه العلامة الطبيب (أبو بكر الرازي) حيث وجدت بين ضفتيه موضوعات ذات قيمة علمية وطبية عالية تفيد الدارسين وتضيء مجاهل منافع ومضار بعض الأغذية التي هي في متناول أيدينا ، وتعرفنا بما يتوافق من الطعام وما لا يتوافق في وجبته وما يصلح منه للأجسام السليمة من المرضى ، وللأجسام المعلولة . وما لا يصلح وقد فصّل المؤلف في هذا الباب مبيناً منافع القمح والخبز المتخذ منها ومضارها ، وما يدفع به تلك المضار ، وصنوف الخبز والأوفق منه للأجسام السليمة والمعلولة .

كما اشتمل الكتاب على فصل في منافع الماء المشروب ومضاره وأصنافه وما يدفع به المضار المتولدة منه إذا كان بارداً أو حاراً ، وخصص الكاتب في منافع الشراب المسكر ومضاره وصنوفه وما الأوفق منه ، ودفع المضار الناجمة عن تناوله بإكثار كما خصص فصلاً

في الأشربة غير المسكرة ومنافع اللحوم ومضارها وصنوفها (كالقديد والنمكسود ولحم السمك والطيور وما شابه) وفصلاً في ألوان الأطعمة والبوارد ومنافعها والكواميخ والرواحيل والجبن العتيق واللبن وما يتخذ منه وما يجري مجراه وما الأصلح والأردأ منه في حال دون حال . وفصلاً في البيض والبز ماورد ومنافعه ودفع مضاره واستعماله واجتنابه بحسب الحاجة ، وفصلاً في البقول التي تحضر المائدة نيئة والمستعملة منها . وذكر منافعها ودفع مضارها ، وفصلاً في التوابل والأبازير ومنافعها ودفع مضارها وفصلاً في الفواكه الرطبة وما يجري مجراها وذكر منافعها ودفع مضارها . كما اشتمل الكتاب على فصول في كيفية اختيار الطعام وأوقات تناوله ، وشرب الماء على الطعام ، والحركة والرياضة والجماع والحمام والمراقد والمساكن ، وكثرة اختلاف ألوان الطعام ، والعوارض النفسية وما لا يوافق المغتذي من الطعام حسب السن والمهنة والبلاد والوقت ، وفي منافع الجوع والعطش ومضارهما ، وأي الأبدان أشدّ احتمالاً لذلك .

وفي نهاية الكتاب خصصنا فصلاً لأهم الأطعمة والأشربة المفيدة التي تحقق نفعاً أكثر من سواها في حالات الصحة والمرض ولا سيما التي نتناولها في اليوم الواحد أكثر من مرّة .

ولعله من المفيد أن ننبه إلى أن اللغة والأسلوب اللذين كتب بهما هذا الكتاب في حينه جاءا منسجمين مع روح العصر الذي عاش في كنفه أبو بكر الرازي بن زكريا ، فاللغة علمية مقعّرة مشوبة بكثير من الأسماء الفارسية واليونانية ، بعضها معرّب وبعضها الآخر بقي محافظاً على طبيعته ودلالته . بعد أن طرأ عليه بعض الاشتقاقات في الأصول .

وقد حاولنا جهدنا شرح معظم الكلمات التي كنا نشعر بالحاجة إلى شرحها لإتمام المعنى وإيصاله إلى القارىء .

أما الأسلوب ، فهو أسلوب علمي ينم عن عبقرية طبيب وفيلسوف وكيميائي ، فلم نستطع أن نغير أو نبدل في طريقة السبك والتأليف ، واكتفينا بالشرح والتوضيح لأهم التراكيب التي وجدنا أنها بحاجة لشيء من ذلك وقد أشرنا في نهاية الكتاب الى أهم المراجع والمصادر التي كانت لنا عوناً فيما نبغي ونتوخى ، وإن كان ما ينبغي ونتوخى هو الاستفاضة في الشروح لا الاختصار بقصد الموازنة بين حجم الكتاب وعدد صفحاته

وبين الغاية التي نهدف إلى تحقيقها في حدود الامكان .

ونأمل أن نكون بجهدنا المتواضع هذا قد قدّمنا كتاباً نافعاً ومفيداً لأبناء شعبنا ، وردّدنا لعلم من أعلام هذه الأمة شيئاً من فضله وجميله . والله ولي التوفيق .

دمشق

حسين حموي

في ١٠/ ٤/ ١٩٨٤

تعريف بمؤلف الكتاب

هو محمد بن زكريا الرازي ، أبو بكر ، فيلسوف من الأئمة في صناعة الطب ولد في « الري » عام ٢٥١ هـ ـ ٨٦٥ ميلادية ومات ببغداد وقيل بالري سنة ٣١٣ هـ ـ ٩٢٥ ميلادية وفي رواية أخرى ولد عام ٢٣٦ هـ ـ ٨٥٠ ميلادية وتوفي سنة ٣٢٠ هـ ـ ٩١٠ ميلادية ، ولد وتعلم بالري ، وسافر إلى بغداد بعد سن الثلاثين ، يسميه كتّاب اللاتينية (رازيس) (Rhazes) أولع بالموسيقى والغناء ، ونظم الشعر في صغره واشتغل بالسيمياء والكيمياء ، ثم عكف على الطب والفلسفة في كبره فنبغ واشتهر ، وتولى تدبير مارستان الري أي (مشفى الري) ثم رياسة أطباء بيمارستان المقتدري في بغداد . وصفه أحد أصحابه قائلاً : « كان شيخاً كبير الرأس ، مسفطه ، وكان يجلس في مجلسه ودونه تلاميذه ، ودونهم تلاميذهم ، ودونهم تلاميذ أخر ، فيجيء المريض فيذكر مرضه لأول من يلقاهم ، فإن كان عندهم علم أفادوه وإلاّ تعداهم إلى غيرهم ، فإن أصابوا في تشخيص المرض ووصف العلاج أصابوا ، وإلاّ تكلم الرازي في ذلك » .

كان أبو بكر الرازي طبيب الدولة العربية الأول ، وكان عارفاً بطب الاغريق ، وطب فارس ، وطب الهند . ويوم كان الغرب يعيش في مرحلة من الخرافة والجهل ، وكانت الأمية منتشرة بين الناس ومنهم رأس ملوكهم شارل الأكبر ، الذي أجهد نفسه في شيخوخته ليتعلم القراءة والكتابة ، في تلك الأيام كانت آلاف المدارس العربية تصدح بالعلم والفقه والأدب ، حتى بلغ عدد الأطباء في بغداد ثمانمائة وسُتين طبيباً عدا أطباء الدولة ، في وقت خلت فيه مقاطعات ألمانيا كلها من طبيب واحد . وكان يوجد في كل مشفى مكتبة ضخمة ، وقاعة للمحاضرات ، وغرفة للمطالعة . وكانت المشافي مدارس عالية لتدريب طلاب الطب نظرياً وعملياً ، وعند التخرّج يفحص الطبيب بدقة ، وضمن

اختصاصه ثم يعطى شهادة اختصاص ليمارس عمله ، والمشفى في خدمة أبناء الشعب دون تمييز ، يقيمون فيه ويعالجون بالمجان ، وتقدم لهم الأدوية مع تعويض شهر كامل يعطى للمريض عند شفائه ، بالإضافة إلى المستوصفات المتنقلة تجول على القرى البعيدة ويتمركز بعضها في السجون ، كل ذلك كان قبل أكثر من ألف عام ، فماذا نقول الآن ونحن في الربع الأخير من القرن العشرين عن الطب في بلادنا ؟ وكان للعرب ميدان السبق في كشف العديد من الأمراض كالشلل والتهاب السحايا والطاعون ، كما كان لهم الفضل الأول في اكتشاف الدورة الدموية وصناعة بعض الأدوية . وكان أبو بكر الرازي واحداً من هؤلاء الأطباء العرب الذين يعتز بهم في تراثنا العلمي والأدبي .

لقد دفع ملك فرنسا لويس الحادي عشر المبالغ الباهظة لشراء مؤلف واحد من مؤلفات الرازي هو كتاب (الحاوي) الذي يضم معارض الطب منذ اليونان حتى تلك الفترة التي كان يعيشها ، وبقيت أوربة تعتمده مرجعاً أساسياً في الطب مدّة تزيد عن (٤٠٠) أربعمائة عام .

وأقامت فرنسا لصاحبه (الرازي) نصباً تذكارياً في كلية الطب في باريس فماذا فعلنا نحن للرازي وابن سينا وابن النفيس وابن الصوري وابن أبي أصيبعة وابن زهر وآخرين لا يتّسع المجال لتعدادهم ؟.

تروي لنا شقيقة الرازي (خديجة) شيئاً عن حياة الرازي فتقول :

« كان طلاب العلم يزحفون اليه من جميع البلدان لتلقي المعرفة على يديه ، فكان حجة عصره ، ومرجعاً لكل الحالات المرضية المستعصية . أذكر أن صبياً يافعاً جاء يشكو اضطراباً وخوفاً من حالته التي ساءت خلال سفره حتى بدأ يبصق دماً . وقد عجز أطباء بغداد عن كشف مرضه فعاينه الرازي بهدوء كبير ، فلم يعثر على السبب ، فطلب من الفتى أن يتريث ويصبر فحالته لا تشير الى خطر ، إذ ليس لديه التهاب رئوي أو سرطان وهنا تعالى صراخ المريض وانهمرت دموعه قائلاً :

إذا كان أمهر الأطباء عاجزاً عن معرفة ما بي فسلام عليّ واستمر الرازي يقلب السبب فسأله : أي ماءشربت في رحلتك ؟ أجاب الفتى : لقد شربت هنا وهناك من ماء الآبار والمستنقعات . قال الرازي : لا شك أنك ابتلعت علقة دموية تثبتت في أمعائك . ارجع غداً لأجري لك العلاج المناسب .

وفي اليوم التالي حضر الفتى ومعدته فارغة بحسب توصية الطبيب ، الذي طلب منه

تناول (نبتة الطحلب) حتى ضاق ذرعاً بها . ثم أجرى له عملية القيء . لا عملية جراحية . فأخرج من أمعائه علقة دموية مفزعة . وتتابع خديجة الأخت الحديث فتقول*:

كثرت الشعوذة والرجل في معالجة الأطفال من مرض كان يودي بحياة الكثيرين فكف شقيقي على دراسة هذا المرض ، فحدد أوصافه بدقة وشخّص مظاهره وأشار إلى ضرورة الفحص الدقيق للقلب والنبض والتنفس والبراز ، وإلى ارتفاع الحرارة المساعد على انتشار الطفح في الجسم بعد انتشاره خلف الأذن والفم فعالج هذا الداء المسمى (الحصبة) وألف كتاباً حوله فأنقذ بذلك حياة الأطفال من السحرة والكاذبين ، وكان أول المتحدثين عن (الجدري) في معالجة دقيقة بعيدة عن الأوهام .

ثم تتابع خديجة الحديث : كان شقيقي يكدس وريقات في صندوق خاص ، حكمت عليه بالتفاهة ، لكنني بعد وفاته أخرجت ما في الصندوق ، فإذا محتواه يقع في ثلاثين جزءاً ، أطلق عليه الأطباء (كتاب الحاوي) لأنه جمع فيه الأمراض ، كما جمع في شخصه اختصاص الأطباء في كل مجال .

وكان أخي يسعى إلى تربية الحيوان في ركن خاص بالمنزل ، فإذا جاءه المرضى وصف لهم النباتات الطبيعية كما خلقها الله ، وإذا اضطر إلى استعمال الأدوية فهو يسعى إلى تجربتها على الحيوان قبل ان يصفها للانسان لدراسة نتائجها . لقد عدّ الرازي من المؤسسين لعلم الكيمياء فتحدث عن الأدوية والعقاقير الترابية والنباتية والحيوانية ، كما تحدث عن طريق تحضيرها وتقطيرها وتعبئتها بأسلوب يُعجز الأفكار ، لكن شقيقي كان يطلب من المرضى المحافظة على صحتهم الجسدية بتناول المأكولات والمشروبات ليتمكن المرء من حفظ صحته وقاية له من المرض ، ثم تمضي خديجة قائلة : كان الرازي أول من فكر بمعالجة المرضى الذين لا أمل في شفائهم ، فاهتم بهم كل الاهتمام في انسانية رائعة ، فطالب الطبيب أن يوهم مريضه بأنه معافى . وإن لم يثق هو بذلك . فهو يرى أحوال الجسد مرتبطة بأحوال النفس وعلى الطبيب بث روح الأمل والحياة في نفس المريض مهما كانت حاله ، على حين كان أطباء الغرب يلفتون نظر المريض الى ما ينتظره من آلام وموت .

---

* من كتاب «شمس العرب تسطع على الغرب» للمستشرقة الألمانية زيغريد هونكة .

كان الرازي وصحبه من الأطباء العرب ، القدوة المثلى لأطباء الغرب في معالجتهم مرضى الأعصاب الذين لا رجاء في شفائهم ، على حين اعتقد الغرب ان هذا المرض لعنة من السماء حلت بصاحبها ، أو شيطان دخل في نفسه . فكان هؤلاء البشر المعذبون يوهنون في سجون مظلمة ، وقد قيدت أيديهم وأرجلهم ، ويعزلون عن العالم وعن أهلهم في مكان يدعى (المستشفى السجن) أو (البيت العجيب) ويسلّم أمرهم إلى رجال أشداء لا يعرفون إلاّ لغة الضرب والشتم والتعذيب طوال حياتهم . والغريب أن العدالة كانت تعاقب المصاب بمرض عقلي على ما يرتكبه معاقبة العاقل الراشد . حتى اليونان كانوا يسلمون الرجل الذي يشكو ضعفاً في قواه العقلية إلى أهله ليحبسوه عن العالم .

هذه حال الغرب . أما الرازي وغيره فقد رأوا تخصيص المشافي والعيادات الخاصة لاستقبال أولئك المرضى لمراقبتهم والاشراف على علاجهم تحت اسم (مشفى الأبرياء) وعلى الرغم أنه كان أبوقراطي المذهب جالينوسيّه بعلم يمنعه ذلك من نقد صاحبيه عندما رأى ان ثمة خلافاً بينه وبينهما في بعض المسائل الطبية وألف كتاباً سمّاه الشكوك على جالينوس وقد زرع الرازي في نفوس تلاميذه الأطباء قدسية الحرفة وحارب الشعوذة والرجل ومما عثرنا عليه رسالة موجهة من أبي بكر الرازي إلى بعض تلاميذه نشرت جزءاً منها مجلة الفيصل في عددها رقم ٤٢ تحت عنوان أخلاق الطبيب . وقد حقق هذه الرسالة وقدم لها الدكتور عبد اللطيف محمد العبد . نجتزيء منها هذه الفقرات :

١ ـ أن يصون الطبيب نفسه عن الاشتغال باللهو والطرب لأن مهنة الطب مهنة جادة ، واللهو والطرب من الأشياء التي تصرف الانسان عن الجد والواقع ، وتجعله يعيش في جو حالم بعيداً عن آلام الناس ، ولا يليق بالطبيب أن يكون أضحوكة أمام الناس إذا لها أو طرب ، لأن اللهو والطرب يخرجان الانسان عن طوره ، كما نهى الرازي تلميذه عن السُّكر ؛ لأنه يذهب العقل والوقار ، فلا يدري الطبيب ما علة المريض وما هو الدواء النافع له ، كما لا يستطيع الطبيب السكران أن يجري عملية جراحية لما قد يترتب عليها من نتائج خطيرة نتيجة السكر .

٢ ـ علاقة الطبيب بالمرضى يقول الرازي : « واعلم يا بني أنه ينبغي للطبيب أن يكون رفيقاً بالناس ، حافظاً لغيبهم ، كتوماً لأسرارهم » فمعاملة الناس برفق من قبل الطبيب يعطيهم أماناً وراحة نفسية ، لا يقدرها إلاّ من يحس بها من

المرض ، كما أن حفظ أسرار المرض يجعل الطبيب محل ثقة المريض ، ويساعده في معرفة الداء وأسبابه ، ووصف العلاج الناجع له ، لأن المريض يبوح بكل ما عنده لطبيبه لعلّ ذلك يخفف عنه الألم ويشعره براحة نفسية إذ يحدث طبيبه بمشاكله وآلامه .

٣ ـ غضّ الطرف ، يقول الرازي : (على الطبيب ان يكون مخلصاً لله ، وأن يغضّ طرفه عن النسوة ذوات الحسن والجمال ، وأن يتجنب لمس شيء من أبدانهن ، وإذا أراد علاجهن ، أن يقصد الموضع الذي فيه معنى علاجه ويترك إجالة عينيه إلى سائر بدنها .

٤ ـ ألّا يكون متكبراً على الناس ، مما يجعل المرضى ينفرون منه ويكرهونه .

٥ ـ ومن ذلك أيضاً ألّا يداخله (العجب بالنفس) وأن يكون متواضعاً لأن العجب بالنفس آفة تقتل صاحبها أي كان نوعه وعلمه .

وكان الرازي إلى جانب ذلك كله كريماً ، رؤوفاً بالفقراء ، يهب لهم العلاج والمال بكل وجه يقدر عليه .

ولكثرة انكبابه على القراءة والكتابة تحت أنوار القناديل ، ضعف بصره حتى انتهى الى العمى وفي رواية أخرى أن (الساد) أي نزول الماء في عينيه هو الذي أفقده نعمة البصر ومردّ ذلك إلى أنه كان يجري تجارب كيميائية كثيرة . والأبخرة التي كانت تتصاعد من اشتغالاته الكثيرة بأعمال الكيمياء أودت ببصره . فعاش آخر عمره في فقر وإعـواز . ولما جاءه طبيب ليجري له عملية في عينيه يعيد إليه بصره ؛ سأله الرازي عدّة أسئلة عن العين وطبقاتها وأنسجتها قبل ان يشرع في العملية ، فاضطرب الطبيب ولم تنم إجاباته عن سعة اطلاع وفهم شامل . عندئذٍ قال له الرازي :

من يضطرب ويجهل هذه الأمور فعليه الا يمسك بأية آلة يعبث بها في عينيّ ولم تطل أيامه بعد مرضه فقد رحل إلى العالم الآخر وقد استوفى من السنين اثنتين وستين سنة على وجه التقريب ، مخلفاً وراءه مائتين واثنين وثلاثين مؤلفاً ضخماً ورسالة في الطب والطبيعات والرياضيات والكيمياء والفلك والمنطق ، سماها ابن أبي أصيبعة جميعها نذكر منها* :

* من كتاب الأعلام لخير الدين الزركلي.

(الحاوي في صناعة الطب) مخطوط وهو أجل كتبه ترجم إلى اللاتينية وطبع فيها (والطب المنصوري) مخطوط طبع باللاتينية و (الفصول في الطب) ويسمى (المرشد) مطبوع نشر في مجلة معهد المخطوطات . و(الجدري والحصبة) مطبوع . و (برء الساعة) مطبوع رسالة . و (الكافي) مخطوط . و (تقسيم العلل) مخطوط . و (المدخل إلى الطب) مخطوط .و (خواص الأشياء) مخطوط . و (ألفاض في علم الطب) مخطوط . و (الباه منافعه ومضاره ومداواته) مخطوط و (سرّ الصناعة) مخطوط طبعت ترجمته باللاتينية باسم (الأسرار) و (اسئلة من الطب) مخطوط . و (تلخيص كتاب جالينوس في حيلة البرء) مخطوط . و (الفقراء والمساكين) مخطوط . و (جراب المجربات وخزانة الأطباء) مخطوط . و (الخواص) مخطوط رسالة . و (رسالة في النقري) مخطوط . و (القولنج) مخطوط . و (مجموع رسائل) مطبوع نشرته الجامعة المصرية يشتمل على إحدى عشر رسالة وكتاباً. و (من لا يحضره الطبيب) مخطوط . وفي مكتبة Marianna بالبندقية مجموعة من رسائله في الطب رقم (١٥٧ - ١٠٧ - ٤١) لم يتناولها أحد بالشرح والتحقيق أو الترجمة . وللدكتور داود الجلبي الموصلي كتاب بعنوان (محمد بن زكريا الرازي) مطبوع يحكي فيه بعضاً من سيرة هذا العلامة الكبير وابن النديم يذكره في الفهرست (٢٩٩) وطبقات الأطباء /٣٠٩ - ٣٢١/ ونكت الهميان /٢٤٩/ والوفيات الجزء الثاني /٧٨/ /٤١٧/ ٢٣٣ / ٢٦٧ / وتاريخ حكماء الاسلام /٢١ وآداب اللغة /٢١٦ ومجلة المنهل /كلمة المجلد الثالث/ والفهرس التمهيدي/٥٢٣ - ٥٢٤ - ٥٢٧/ والعبر للذهبي الجزء الثاني/١٥٠/ وفي حاشية الدائرة (دائرة المعارف الاسلامية) الجزء التاسع /٤٥١ - ٤٥٧/ ومفتاح السعادة الجزء الأول /٢٦٨/ والطب العربي /١٢٩ - ١٣٧ / وأخبار الحكماء/١٧٨ / وابن العبري/٢٧٤/ وتعليق للدكتور عبد الله حجازي بكلية العلوم في جامعة الرياض .

قضى أبو بكر محمد بن زكريا الرازي معظم أيام شبابه في بلاد فارس بين أنسبائه وأخوته ويقدّر بعض المؤرخين تلك الفترة التي قضاها في كنف أهله وأقاربه بثلاثين عاماً ، حيث كان صديقاً مخلصاً لأمير خراسان (المنصور بن اسحق) ومن أجل ذلك كتب كتابه المعروف بكتاب (المنصور) الذي يأتي بالدرجة الثانية بعد كتابه (الحاوي) . وسافر إلى بغداد وأقام بها ، وكان في صغره راغباً في العلوم العقلية مشتغلاً بها وبعلم الأدب ويقول الشعر ، ومن أخباره أنه كان في شبيبته مولعاً بالموسيقى ضارباً ممتازاً على العود حسن الغناء يضرب بالعود ويغني ، فلما التحى قال : « كل غناء يخرج من بين شارب ولحية لا يستظرف » فنزع عن ذلك وطلب العلم ورحل في طلبه ، وأقبل على دراسة كتب الطب والفلسفة وكتب جالينوس وابقراط وحكماء الهنود فقرأها قراءة رجل متعقب على مؤلفيها ،

وكان اشتغاله بالطب على كبر وقد يسر له دراسة الطب سعة اطلاعه على الطبيعيات والكيمياء . يقال : إنه لما شرع فيه كان قد جاوز الأربعين من العمر ، وقيل ان الرازي كان في أول أمره صيرفياً قال ابن أبي أصيبعة : « مما يحقق ذلك أنني وجدت نسخة من كتاب (المنصوري) قديمة سقط آخرها واحترق أكثرها من عتقها وهي مترجمة بذلك الخط على هذا المثال (كناش المنصوري تأليف محمد بن زكريا الرازي الصيرفي) وأخبرني من هي عنده أنها بخط الرازي » انتهى كلام ابن أبي أصيبعة .

بين الرازي وابن سينا

ومما يذكر في كتاب تاريخ الطب السفر الرابع وفي البحوث التي قدمها الدكتور داوود الحلبي الموصلي والدكتور لطفي السعدي المنشورة في مجلة المعهد الطبي العربي أن الرازي تتلمذ على يد الحكيم ابي الحسن علي بن ربن الطبري (والربن في الماضي كانت تعني المعلّم) صاحب فردوس الحكمة وغيره من التصانيف وكان الرازي يقول : « إنه قرأ الفلسفة على البلخي ، وكان البلخي هذا يطوف البلاد ويجوب الأرض حسن المعرفة بالفلسفة والعلوم القديمة ، ويقول ابن أبي أصيبعة : « إن الرازي لم يوفق كثيراً في دراسة الفلسفة وانه عارض فيها ابن سينا معارضة لم يستطع دعمها وما ذلك إلاّ لأن ابن سينا كان فيلسوفاً أكثر من طبيباً وكان الرازي عكس ذلك طبيباً أكثر مما هو فيلسوف » . وقال سليمان بن حسان : « ان الرازي كان متولياً تدبير بيمارستان بغداد أيام المكتفي » وقال ابن خلكان : « كان الرازي أمام وقته في عالم الطب » والمشار إليه في ذلك العصر وكان متقناً لهذه الصناعة ، حاذقاً بها عارفاً بأوضاعها وقوانينها ، تشد إليه الرحال لأخذها عنه ، وصنف فيها الكتب النافعة (كالحاوي والجامع والمنصوري) وغيرها . وقال بعضهم : ان الرازي كان في جملة من اجتمع على بناء البيمارستان العضدي وان عضد الدولة استشاره في الموضع الذي يجب أن يبني فيه البيمارستان وأن عضد الدولة لما بنى البيمارستان العضدي المنسوب إليه قصد أن يكون فيه من أفاضل الأطباء وأعيانهم فأمر أن يحضروا الأطباء المشهورين حينئذٍ ببغداد وأعمالها فكانوا متوافرين على المائة ، فاختار منهم نحو خمسين بحسب ما علم من جودة أحوالهم وتمهرهم في صناعة الطب فكان الرازي منهم ثم اختار من الخمسين عشرة فكان الرازي منهم ثم اختار من العشرة ثلاثة فكان الرازي منهم ثم انه ميّز فيما بينهم فبان ان الرازي أفضلهم فجعله (ساعور البيمارستان العضدي) أي رئيس أطباء المستشفى وقد ذكر بعض البحاثين في سيرة الرازي أنه لما ذاع صيته استدعاه عضد الدولة ليكون رأس الأطباء في مستشفى بغداد أما ابن أبي أصيبعة فقد قال في كتابه

عيون الأنباء في طبقات الأطباء : ان الذي صح عنده أن الرازي كان أقدم زماناً من عضد الدولة وإنما كان تردده الى البيمارستان من قبل أن يجدده عضد الدولة ويقول داوود الحلبي : لقد أصاب ابن أبي أصيبعة في قوله : بأن عضد الدولة فرغ من بناء البيمارستان سنة ٣٦٨ هـ وتوفي سنة ٣٧٢ هـ وكان بدء حكمه للعراق سنة ٣٦٦ هـ . ويذكر عن أبي بكر الرازي أنه كان كريماً متفضلاً باراً بالناس حسن الرأفة بالفقراء والأعلاء حتى كان يجري عليهم الجرايات الواسعة ويمرضهم . قال ابن أبي أصيبعة : « كان الرازي ذكياً فطناً رؤوفاً بالمرضى ، مجتهداً في علاجهم وفي برئهم بكل وجه يقدر عليه مواظباً للنظر في غوامض صناعة الطب والكشف عن حقائقها وأسرارها وكذلك في غيرها من العلوم بحيث أنه لم يكن له دأب ولا غاية في جل أوقاته إلاّ في الاجتهاد والتطلع في ما قد دونه الأفاضل من العلماء في كتبهم . ولقد نعته أهل زمانه بجالينوس العرب اعترافاً بفضله وقالوا عنه « كان الطب متفرقاً فجمعه الرازي ». وتنطوي شخصية الرازي على الشيء الكثير من الرأفة ببني الانسان وكان يجل الطب إجلالاً كبيراً كما يظهر من أكثر أقواله المأثورة ناهيك القول التالي الذي يكشف لنا من حقيقة شخصيته ما لا نصادفه ، في أقوال معاصريه وفي أقوال كثير من أطباء عصرنا : « على الطبيب أن يطمع في شفاء مريضه ، أكثر من رغبته في نيل أجوره ، وعليه أن يفضل معالجة الفقراء على معالجة الأغنياء ويجب أن يكون رقيقاً في تعليماته جاداً في نفع السواد الأعظم من الناس » حبذا لو يستمع أطباء هذا الزمان وكل زمان إلى ما قاله المعلم الأول أبو بكر الرازي في معاملة المعلولين من المرضى . لقد جمع الدكتور عزّة مريدن في كتابه (دراسات وتأملات في العلم والطب والحياة) بعض الأقوال المأثورة للرازي نذكر بعضها لأهميتها في هذا السياق :

- العلاج بما تنصه الكتب ، دون اعمال الماهر الحكيم ، خطر كبير .
- الاستكثار من قراءة كتب الحكماء والاطلاع على أسرارهم نافع مفيد .
- من لم يعن بالأمور الطبيعية والعلوم الفلسفية والقوانين المنطقية وعدل عنها إلى ملذات الدنيا ، فإني اتهمه في علمه ولا سيّما في صناعة الطب .
- الناقهون من المرضى إذا اشتهوا من الطعام ما يضرّهم ، فعلى الطبيب أن يحتال في تدبير ذلك الطعام ، على نحو مفيد ولا يمنعهم ما يشتهون .
- ينبغي على الطبيب أن يوهم المريض أبداً بالصحة ويرجيه بها . وإن كان غير واثق بذلك ، لأن مزاج الجسم مرتبط بخراج النفس .

* ينبغي على المريض أن يقتصر على واحد ممن يوثق به من الأطباء ، فخطؤه في جنب صوابه ، يسير جداً ، إذ أن من تطبب عند أطباء كثيرين ، فقد يقع في خطأ كل واحد منهم .
* ان استطاع الحكيم أن يعالج بالأغذية دون الأدوية فقد رافق السعادة .
* ما اجتمع عليه الأطباء ، وشهد عليه القياس والتجربة فهو الأقوم ، فاجعله أمامك والعكس بالعكس .
* العمر يقصر على الوقوف على فعل كل نبات في الأرض ، فعليك بالأشهر مما أجمع عليه ودع الشاذ واقتصر على ما جرّبت .
* اذا كان الطبيب عالماً والمريض مطيعاً فما أقل لبث العلة .

قصة الرازي مع أمير بخاري .

ولا ريب بأنه كان على صواب في ما يعتقده من أن ما يتعلمه الطبيب من الطب ينحط كثيراً عن درجة الكمال فلا بد إذن أن يكون على جانب كبير من التواضع وللرازي أخبار طريفة كثيرة وفوائد متفرقة في ما حصل له من التمهر في صناعة الطب وفي ما تفرّد به من مداواة المرضى وفي الاستدلال على أحوالهم من تقدمة المعرفة وفي ما خبره من الصفات والأدوية التي لم يصل إلى علمها كثير من الأطباء قبله ، وللرازي حكايات كثيرة جداً في ما وقع له في التطبيب وهو ما يسمى في هذا الزمان بالمشاهدات الطبية وله من ذلك جملة وافرة في كتاب حكايات الأطباء في علاجات الأدواء نذكر على سبيل المثال لا الحصر القصة الآتية في مشاهداته عن العلاج النفسي وخلاصتها أن الرازي استدعي لعلاج أمير بخاري وكان يشكو آلاماً عصت على المعالجة فعالجها الرازي دون جدوى وفي النهاية قال للأمير : إنه في غد سيجرب علاجاً جديداً ولكن على شرط أن يطيع الأمير تحت تصرفه أسرع جوادين في اسطبلاته فوافق الأمير ، وفي اليوم التالي قصد الرازي حماماً خالياً بظاهر المدينة وربط الجوادين مسرجين خارج الحمام ودخل وحده غرفة الحمام الساخنة مع مريضه الأمير ثم صب عليه الماء الساخن وجرعه الدواء إلى أن نضجت الأخلاط في مفاصله ثم تركه وخرج ولبس ملابسه وعاد يحمل سكيناً في يده ودخل على الأمير وشهرها في وجهه ، ووقف يؤنبه ويهدده ويتهمه واشتد في تعنيفه فاستشاط الأمير غيظاً وبتأثير عامل الغضب والخوف اللذين ألقاهما الرازي في روع الأمير وثب على قدميه ونهض واقفاً بعد أن كان لا يستطيع الوقوف وفي الحال هرب الرازي من الحمام الى حيث كان ينتظره خادمه مع الحصانين فركبا بأقصى سرعة وعاد الرازي الى بلده وهناك كتب للأمير كتاباً قال فيه : « إنه لما عالجه بما أوحاه اليه ضميره قدر استطاعته لم يتيسر شفاؤه وخشي أن تطول مدة مرضه فلجأ إلى العلاج

النفساني على الطريقة التي ابتدعها وأتت بالشفاء وإنه أصبح من عدم اللياقة أن يعود لمقابلة الأمير بعد ذلك . فلما هدأت عن الأمير ثورة الغضب واشتد سروره بشفائه ورجوع صحته أمر بالبحث عن الرازي في كل مكان ولكن عبثاً إلى أن رجع خادمه في اليوم السابع مع الحصانين حاملاً خطاب الرازي فلما رأى عزم الرازي على عدم الرجوع كافأه بحلة نفيسة وسيوف وعبد وجارية وجواد مطهم وأجرى عليه ألفي دينار سنوياً وأرسل له مائتي حمل من الحنطة .

أبو بكر الرازي الكيميائي

وكان أكثر مقام الرازي ببلاد العجم وصنف هنالك كتباً كثيرة في الطب وغيره ، وكان الرازي مشتغلاً أيضاً بالعلوم الحكمية فائقاً فيها وله في ذلك تصانيف كثيرة يستدل بها على جودة معرفته وارتفاع منزلته وكان في أول أمره قد عني بعلم السيمياء والكيمياء وله اكتشافات كيمائية أهمها زيت الزاج (الحامض الكربتيك) والغول (الكحول) واستحضر الأول باستقطار كبريتات الحديد اسمها بالعربية (الزاج الأخضر) فلما استقطرها خرج منها سائل سماه زيت الزاج ولا تزال طريقة الرازي إحدى طرق استحضار هذا الحامض إلى اليوم وأما الغول فاستحضره باستقطار مواد نشوية وسكرية متخمرة كما نسب إليه أن استحصل على الذهب من صهر بعضهم لمعادن الخسيسة وأن جواريه كن يطبخن له أنفس الأطعمة في أوان من الذهب . وإلى الرازي ينسب اختراع الخزم الذي كانت تستعمله الأطباء ولا زالت الأعراب تستعمله وهو أن يثقب الجلد ويجعل فيه خيط غليظ لسيلان الصديد في معالجة الخراجات وذكرت مجلة (اللنسيت) في أحد أعدادها أن الرازي كتب في كيفية خياطة الجروح البطنية بأوتار العود وكان الرازي معاصراً لإسحق بن حنين ومن كان معه في ذلك الوقت . وأورد (فرند) ما ذكره الرازي في كتاب المنصوري عن الدجالين قوله : (للمشعوذين والدجالين في الطب حيل كثيرة لا تكفي لاستيعابها رسالة كاملة لو أنني أردت ذلك ، ولكن جهلهم المطبق وقحتهم الشديدة تعادلان الجرح الشائن الذي يقترفونه في تعذيب المرضى بلا سبب في ساعاتهم الأخيرة . على أن هذه الحيل لا تنطلي على الأذكياء من المرضى ولكن بما أنهم يثقون بهؤلاء الأطباء لا يرتابون بشعوذتهم إلاّ بعد حين فيتنبهون لأعمالهم ويكتشفون الحيل التي كانوا يبالغون في اخفائها . فعلى العقلاء إذن ألاّ يجعلوا حياتهم ألعوبة في أيدي هؤلاء المشعوذين وألاّ يتناولوا شيئاً من أدويتهم التي سببت الموت للكثيرين » ومن أشهر تلامذة الرازي بكر بن قارن الرازي ، ويوسف بن يعقوب ، وقيل إن أبا زكريا يحيى بن عدي الفيلسوف المنطقي كان من تلاميذه . وما تزال الكتب التي خلفها لنا تعتبر ركناً للتعليم في مدارس

أوربة الطبية ترجم بعضها إلى العبرانية وبعضها إلى اللاتينية وطبع باللاتينية عدة مرات ويقع الحاوي في اثني عشر مجلداً وقد جمع أبو السري بن البيروني رسالة في ثبت كتب الرازي نشرها كراوس بباريس سنة ١٩٣٦ وقد ألف نحو (٢٣٧) كتاباً أكثرها مفقود وقد ذكر له كتاب في الفهرست (١١٣) مؤلفاً من تآليفه الكبيرة وذكر ابن أبي أصيبعة ٢٣٢ مؤلفاً له . ويعتبر كتاب (الحاوي) من أجل كتبه وأعظمها شأناً في صناعة الطب فقد تجلت به مقدرته في ابتكار التشخيص والمعالجة وقد أورد فيه مفكراته السريرية التي كان يدونها لاستعماله الشخصي وقد وصف علي بن عباس كتاب الحاوي في كتابه كامل الصناعة بقوله : « هو كتاب شامل يحتوي على جميع ما يحتاجه طالب الطب من مداواة الأمراض والعلل ، كتب ذلك بعد موت الرازي بـ ٥٠ إلى ٦٠ سنة ولا يوجد من هذا الكتاب اليوم سوى نصفه وهو أضخم دوائر المعارف في الطب والجراحة وسائر العلوم الطبية ويفوق في حجمه قانون ابن سينا وقد نشر الحاوي مع الترجمة اللاتينية سنة ١٤٨٦ م وكان هذا الكتاب أحد الكتب التسعة التي تكونت منها مكتبة مدرسة الطب بباريس بأكملها في القرن الرابع عشر وكان مصدراً للعلوم الطبية وخاصة في العلاج في أوروبا إلى ما بعد عصر النهضة بزمن طويل ويعد الحاوي من الكتب الكبار يدخل في مقدار ثلاثين مجلداً وكان عمدة الأطباء في النقل منه والرجوع إليه عند الاختلاف وهو أجل كتب الرازي وأعظمها في صناعة الطب وذلك أنه جمع فيه كل ما وجده متفرقاً في ذكر الأمراض ومداواتها من سائر الكتب الطبية للمتقدمين ومن أتى بعدهم إلى زمانه ونسب كل شيء نقله فيه إلى قائله وزاد فيه اختباراته الشخصية ومشاهداته ، توفي الرازي ولم يفسح له في الأجل أن يهذب هذا الكتاب وينقحه وكان ابن العميد سبب إظهار الحاوي فطلبه من أخت الرازي وبذل لها دنانير كثيرة حتى أظهرت مسودات الكتاب . فجمع تلاميذه الأطباء الذين كانوا بالري فرتبوا ما استطاعوا ترتيبه من الكتاب وخرج على ما هو عليه من الاضطراب . يقسم هذا الكتاب الى اثني عشر قسماً . القسم الأول منه في علاج المرضى والأمراض والقسم الثاني في حفظ الصحة والقسم الثالث في الوثي (في الفهرست الرثية) والجبر والجراحات والقسم الرابع في قوى الأدوية والأغذية وجميع ما يحتاج إليه من المواد في الطب والقسم الخامس في الأدوية المركبة والسادس في صنعة الطب والسابع في مدينة الطب فيه صفة الأدوية وألوانها وطعومها وروائحها . والقسم الثامن في الابدال والتاسع في الأوزان والمكاييل والعاشر في التشريح ومنافع الأعضاء أما القسم الحادي عشر فقد جعله في الأسباب الطبيعية من صناعة الطب وختم كتابه في القسم الثاني عشر الذي ضمنه المدخل

إلى صناعة الطب وهو مقالتان في الاولى الأسماء الطبية وفي الثانية أوائل الطب ».

إن درس كتاب الحاوي الذي هو أكبر وأهم أعمال الرازي محفوف بصعوبات جمة . أولاً لأن يد الرازي لم ترتبه ولم تنقحه بل خلفه لنا مسودات وأوراقاً سعى لتنظيمها بعده بعض تلاميذه كما ذكرنا فجاء مشوشاً ثم إن حجم الكتاب يبلغ مقدار ثلاثين مجلداً ولهذا عسر نسخه حتى أن الطبيب علي بن العباس المجوسي الذي كتب كتابه (كامل الصناعة) بعد وفاة الرازي بخمسين أو ستين سنة فقط قال عنه في صدر كتابه المذكور قد عجز أكثر العلماء عن نسخه واقتنائه إلاّ اليسير من ذوي اليسار من أهل الأدب فقلّ وجوده . والان يشك كثيراً في وجود نسخة كاملة منه ويقول براون : « إني متأكد نظراً لما اتصل بي انه بالكاد يوجد نصف هذا الأثر العظيم والمجلدات الموجودة مشتتة في المكتبات ولم يبحث أحد عنها بحثاً مستوفياً ولم يقابل بينها وبين الترجمة اللاتينية ».

ويلي كتاب (المنصور) بعد كتاب الحاوي قيمته العلمية فقد قدمه الرازي إلى المنصور ابن اسحق صاحب خراسان وهو يقع في عشرة مجلدات تبحث كلها في العلوم الطبية سمى هذا الكتاب صاحب كشف الظنون الكناش المنصوري وهو كتاب مختصر ومشهور وهو على صغر حجمه من الكتب المختارة ، تحرى فيه الرازي الاختصار والايجاز مع جمعه لجمل وجوامع ونكت وعيون من صناعة الطب علمها وعملها وهو عشر مقالات المقالة الأولى في المدخل الى الطب وفي شكل الأعضاء وخلقها . المقالة الثانية في تعرف مزاج الأبدان وهيئتها والأخلاط الغالبة عليها واستدلالات وجيزة جامعة من الفراسة . المقالة الثالثة : في قوى الأغذية والأدوية . المقالة الرابعة : في حفظ الصحة . المقالة الخامسة : في الزينة . المقالة : في تدبير المسافرين . المقالة السابعة : جمل وجوامع في صناعة الجبر والجراحات والقروح . المقالة الثامنة : في السموم والهوام . المقالة التاسعة : في الأمراض الحادثة من الفرق الى القدم وكان لهذه المقالة تأثير عظيم في أوروبا اللاتينية . فكان يدرس في أوروبا في القرون الوسطى ويحتوي على وصف دقيق لجميع أعضاء الجسم من قمة الرأس إلى أخمص القدم واستمر يدرس في أوروبا حتى أواخر القرن الخامس عشر فبقي الكتاب المدرسي مئات السنين . المقالة العاشرة : في الحميات وما يتبع ذلك مما يحتاج إلى معرفته في تحديد علاجها . نقل الكتاب المذكور إلى اللاتينية جيراردس كريمونانسيس. توجد منه نسخة في المدرسة الأحمدية تاريخها (١١٧٢) وأخرى قديمة بلا تاريخ في المدرسة الحسينية (مدرسة حسن باشا) وأخرى بلا تاريخ أيضاً في مدرسة (يحيى باشا) وهذه المدارس كلها بالموصل في العراق ، كما توجد نسخة أخرى عند ضياء بن عبد الرحمن آل

يس المفتي بالموصل تاريخها (١١٦٠) ومنه نسخة في المكتبة الأهلية بباريس رقمها (٢٨٦٦) وفي مكتبة بودليان (٥٢٩ و ٥٧٧ و٥٩٢) وفيها ترجمته العبرية (٤١٩) وفي درسدن (١٤٠) وفي اسكوريال (٨١٥ الى ٨١٧ و٨٥٣ إلى ٨٥٥) وترجمته العبرية في مكتبة اشتانيشنايدر (٤٦٩) وترجمته اللاتينية (أ) في مديلان (ب) نشرت سنة ١٤٨٩ .

ويأتي كتابه (الطب الروحاني) في المرتبة الثالثة بعد كتابيه الحاوي والمنصوري وقد ألفه وهو مقيم بمدينة السلام وقد عرف غايته من التأليف بأنها إصلاح أخلاق النفس وضمنه عشرين فصلاً منها فصل في السكر وقد قال فيه : « إن ادمان السكر ومواترته أحد العوارض الرديئة المؤدية بصاحبها إلى البلايا والأسقام الجمة وذلك أن المفرط في السكر مشرف في وقته على السكتة أو الاختناق الجالب للموت فجأة وعلى انفجار الشرايين التي في الدماغ وعلى التردي والسقوط في الأغوار والآبار ومن بعد فعل الحميات الحارة والأورام الدموية والصفراوية في الأحشاء والأعضاء الرئيسية وعلى الرعشة والفالج وهذا إلى سائر ما يجلب على صاحبه من فقدان العقل وهتك الستر وإظهار السر والقعود به من إدراك جل المطالب الدينية والدنيوية ولا يبلغ منها خطوة بل لا يزال منها منحطاً متسفلاً » .

يوجد من هذا الكتاب نسخة في مكتبة المتحفة البريطانية برقم (١٥٣٠) ورقمها في الإضافات الشرقية (٢٥٧٥٨) ونسخة في مكتبة الفاتيكان برقم (١٨٢) من المخطوطات العربية ونسخة في دار الكتب المصرية قسم التصوف والأخلاق الدينية برقم (٢٢٤١) وطبع ضمن رسائل فلسفية لأبي بكر محمد بن زكريا الرازي من قبل (باول كراوس) .

ومن كتبه أيضاً كتاب في أن للانسان خالقاً متقناً حكيماً وفيه دلائل في التشريح ومنافع الأعضاء . وكتاب سمع الكيان : غرضه فيه أن يكون مدخلاً إلى العلم الطبيعي يسهّل للمتعلم إدراك المعاني المتفرقة في الكتب الطبيعية . وكتاب هيئة العالم : غرضه أن يبين فيه أن الأرض كروية وأنها في وسط الفلك ، وهو ذو قطبين يدور عليهما . وأن الشمس أعظم من الأرض والقمر أصغر منها وما يتبع ذلك في هذا المعنى وكتاب الخريف والربيع . يبين فيه أسباب العلة التي صار لها الخريف ممرضاً والربيع بالضد ومقالة في العلة التي من أجلها يعرض الزكام في فصل الربيع عند شم الورود والأزهار كتبها الرازي بعد أن لاحظ أن شخصاً يسمى (بأبي زيد البلخي) كان مصاب بذلك في كل ربيع حين تتفتح الأزهار يناسب ما نعرفه اليوم بالربو الربيعي وكتاب في علل المفاصل والنقرس وعرق النسا وهو اثنان وعشرون فصلاً سماه ابن النديم (كتاب أوجاع المفاصل) نسخة منه دخلت مكتبة جامعة كمبرج حديثاً العدد (٣٥١٦ إضافة) ترجمته العبرانية في مكتبة اشتانيشنايدر

(٤٧٠) وكتاب الأسرار في الصنعة ويسمى كتاب (سرّ الصناعة) أيضاً توجد نسخة منه في اسكوربال (مدريد) (٨٢٨ ـ ٨٨٨) وفي لايبزك (٢٠٦) وكتاب في الحمية . يبينّ فيه أن الحمية المفرطة والمبادرة إلى الأدوية والتقليل من الأغذية لا يحفظ الصحة بل يجلب الأمراض . وكتاب التلطيف في إيصال العليل إلى بعض شهواته ركز فيه على جهل بعض الأطباء الذين يتشددون على المرضى ويمنعونهم مما يشتهون تناوله من الأطعمة وإن لم يكن بالانسان ما يدعو لذلك . وكتاب سيرة الحكماء توجد منه نسخة في المتحفة البريطانية (٤٢٦) وسمي كتاب السيرة الفلسفية نشره (كراوس) بهذا الاسم في رسائل فلسفية الرازي نقلاً عن مجموعة بالمتحفة البريطانية مسجلة تحت رقم (٧٤٧٣) من الاضافات الشرقية ومقالة في أن الطين فيه منافع ، ألفها لأبي حازم القاضي . وكتاب في الجدري والحصبة يتألف من أربعة عشر باباً ويعد هذا الكتاب في مقدمة مبتكرات الرازي إذ كان أسبق الناس إلى وصف هذين المرضين وصفاً دقيقاً واضحاً مميزاً بالعلامات ويذكر في هذا الكتاب أن سبب الجدري إنما هو خميرة في الدم شبيهة بخمرة الخمر ويعتقد أن هذا الاختمار يسبب تغيراً في الدم تكون نتيجته حدوث (النفاط) والأرجح أن هذه هي المرة الأولى في تاريخ الطب التي نصادف فيها ظناً يقترب من نظرية الاختمار التي وصفها باستور . إن مقالة الجدري والحصبة هذه هي أقدم رسالة طبية ذكر فيها هذان المرضان وهي مقالة نفيسة ذات اعتبار عظيم وأهمية كثيرة عند الافرنج قال عنها (نيو برجه) : « إنها تعتبر بلا منازع وبحق زينة الكتب الطبية العربية ودرّة ساطعة في جيد الطب العربي فإنها في الخطر بمكان سام». ثم يضيف إلى ذلك قوله : « وهي في تاريخ علم الأمراض الوافدة أول رسالة كتبت في الجدري وتبين لنا أن الرازي طبيب مختبر ومدقق ومجرد من الاعتقادات الوهمية ومتقف خطوات أبقراط ». ذلك لأن الرازي نسب حصول الجدري إلى فوارق الدم وشبهه بفوارق الخمر عند تخمره . وقد اثبتت الاكتشافات الحديثة أن التخمر والمرض والعفن كلاهما يحصل من الجراثيم والخمات . إذن فقد أصاب الرازي كل الإصابة في تشبيهه هذا ودل على عظم فطنته ولكن الفضل في اكتشاف الجرثوم أبي إلاّ أن يكون (لباستور) بعد نحو تسعمئة سنة من وفاة الرازي عقب اختراع المجهر . ويعد الرازي أول باحث عن الجدري ومن كبار واضعي دراسات الأوبئة ، ترجم هذا الكتاب الى اللاتينية سنة ١٤٩١ م وسنة ١٥٤٨ م وترجم إلى الانكليزية سنة ١٨٤٧ م والى الفرنسية وطبع في باريس سنة ١٧٦٣ م وقد نشر الأصل العربي مع الترجمة اللاتينية في لندن سنة ١٧٦٦ وسنة ١٨٦٦ وترجم الى الألمانية وطبع في لايبزغ سنة (١٩١١ م) وترجم أيضاً مع

كتب الرازي الأخرى الى اليونانية والفرنسية . والرازي في مداواته للجدري يشير إلى فائدة المشروبات الباردة والهواء النقي وعصير أثمار النباتات الحامضة والقابضة كالرمان وكان يلجأ إلى الفصد عند الأشخاص ذوي القوة والنشاط وإلى تنظيم أمعاء المريض مجتنباً استعمال المسهلات القوية وكان يشير باستعمال ماء الشعير ومطبوخ التين والزبيب وما أشبه محتفظاً باستعمال مركبات الأفيون في حالات القلق الشديد والأرق واستطلاق الأمعاء وكان يستعمل لاجتناب عفونة العين القطرات وليحول دون عفونة الحلق كان يشير بالفراغر ببعض نقوعات النباتات والحشائش المطهرة . وللرازي كتاب في الحصى المتولد في الكلى والمثانة يوجد نسخة خطية منها في مكتبة الدكتور الجلبي طبعت المقالة في لندن سنة ١٨٩٦ م وترجمها للفرنسية الدكتور (دي كوننغ) وللرازي كتاب الى من لا يحضره طبيب : وغرض إيضاح الأمراض والتوسع في القول عنها ، فصّل فيه في ذكر العلل علة علّة وكيف يمكن علاجها بالأدوية والنباتات ويعرف أيضاً بكتاب طب الفقراء طبع في (لنكو) في الهند) سنة ١٨٨٦ م ومنه نسخة في ميونيخ (٧٠٧) وفي مكتبة الأستاذ الجلبي نسخة منه . كما أن له كتاب (الأدوية الموجودة بكل مكان) يذكر فيه أدوية لا يحتاج الطبيب الحاذق معها إلى غيرها إذا ضم إليها ما يوجد في المطابخ والبيوت . وله كتاب في الرد على الجاحظ في نقض صناعة الطب وكتاب آخر في ذات المنحى في تناقض قول الجاحظ في كتابه (فضيلة الكلام وما غلط فيه على الفلاسفة) وللرازي كتاب التقسيم والتشجير : يذكر فيه تقاسيم الأمراض وأسبابها وعلاجها . ويسمى كتاب (تقسيم العلل) أيضاً توجد نسخ منه في مكتبة (نانياتة) في بادوا قسم (٢٣٨) وفي المتحفة البريطانية (٤٤٧) وترجمته العبرية في مكتبة (اشتاينشنايدر) (٤٧٠)، كما أن له كتاب الطب الملوكي : في العلل وعلاج الأمراض كلها بالأغذية ودسّ الأدوية في الأغذية حيث لا بد منها وما لا يكرهه العليل يوجد في مكتبة لندن نسخة منه (٣١١) وله كتب متنوعة في الفالج وفي اللقوة وفي هيئة العين وفي هيئة الكبد وفي هيئة الانثيين وهذا الأخير سمّاه ابن النديم بهذا الاسم (كتاب الأنثيين) بينما سماه ابن القفطي غير ذلك. وكتاب في هيئة القلب وكتاب في هيئة الصماخ وكتاب في هيئة المفاصل وكتاب في الخيار المر وكتاب في كيفية الاغتذاء وهو جوامع ذكر الأدوية الغذائية وكتاب في خواص الأشياء منه نسخة في مكتبة (نانيانه) بادوا قسم ٢ (٢٣٤) وفي قسم ٢ (٢٣٤) مكتبة اشتاينشنايدر في سجلات فيرخوف رقم ٨٦ ص ١٢٢ ، وكتاب اقرباذين ترجمه الكريموني إلى اللاتينية باسم (أنتيدوتس) ومنه نسخة في مكتبة (بودليان) قسم ١ ، ٦١١ وفي نانيانه بادوا قسم ٢ ،

(٢٣٩) ترجمته العربية موجودة في مكتبة اشتاينشنايدر (٤٧٠) وله كتاب في نقض الطب الروحاني وكتاب في ايضاح العلة التي بها تدفع الهوام وكتاب في الجبر وكيف يساق إليه وما علامات الحق فيه ومقالة في الأسباب المحيلة لقلوب أكثر الناس عن أفاضل الأطباء إلى أخسائهم . ومقالة في ما ينبغي أن يقدم من الأغذية والفواكه وما يؤخر منها يوجد في مكتبة الدكتور الجلبي نسخة منها وهي تدخل ضمن هذا الكتاب (منافع الأغذية ودفع مضارها) تاريخ ٤٠٣ هـ، كما يوجد لها ترجمة إلى اللاتينية في اسكوريال (٨٨٨*). وله كتاب في الباه يبين فيه الأمزجة ومنافع الباه ومضاره ومنه نسخة في مكتبة ليدن (١٣٠٨) ونانيانة (١٠٧) وكتاب الزيادة وهي عبارة عن المعلومات الإضافية التي زادها في الباه . كما له مقالة أضافها إلى كتاب المنصوري تتعلق بالأمور الطبيعية أيضاً . وله كتاب (الفاخر في الطب) في مجلد ضخم رتبه على ٢٦ باباً قال ابن أبي أصيبعة : « إنما أثبت هذا الكتاب في جملة كتبه لكونه قد نسب إليه واشتهر أنه له وبالجملة فإنه كتاب جيد قد استوعب فيه مؤلفه ذكر الأمراض ومداواتها واختيار معالجتها على أتم ما يكون وأفضله . وجمهور ما فيه منقول من كتاب التقسيم والتشجير للرازي ومن كناش ابن سرابيون وكل ما فيه من كلام الرازي فأوله قال محمد . ولأمين الدولة ابن التلميذ حاشية على هذا الكتاب وأنه للرازي وان الذي كثيراً ما يذكره الرازي في كتاب الفاخر بقوله : قال محمد : هو المعروف بالحسن طبيب المقتدر ذكره حاجي خليفة في كشف الظنون . يوجد منه نسخة في برلين (٦٢٥٦) وفي ليدن (١٣٠٦ ـ ٧) وفي باريس (٢٨٦٧) وفي بتروغراد (١٢٠٥). وله رسالة في الماء المبرد على الثلج والمبرد من غير أن يطرح فيه الثلج ، والذي يغلى ثم يبرد في الجليد والثلج وأظن أن هذه الرسالة أيضاً تدخل في أحد فصول هذا الكتاب لأنه أفرد لها الرازي باباً خاصاً بها .

وهناك مقالات متنوعة في المنفعة من إطراف الأجفان دائماً . وفي العلة التي من أجلها تضيق النواظر في النور وتتسع في الظلمة ، وفي العلة التي لها تزعم الجهال أن الثلج يعطش ، وفي العلة التي لها يحرق الثلج ويقرح .

وله كتاب في أطعمة المرضى ، وكتاب في العلل اليسيرة والغليظة . يبين فيها أن الكشف عن بعض العلل اليسيرة أعسر تعرفاً وعلاجاً من الغليظة وغير ذلك وكتاب في العلة التي لها تلدغ العوام الأطباء الحذاق وذكر ابن القفطي للرازي كتاباً في هذا المعنى عنوانه

---

* Deructum edendorum tempore a lue ardim .

(كتاب في أن بعض الناس يترك الطبيب) . وله رسائل في العلل المشكلة وعذر الطبيب والعلل القاتلة لعظمها والقاتلة لظهورها بغتة بما لا يقدر الطبيب على صلاحها وعذره في ذلك . ورسالة في أن الصانع المتصرف (في عيون الأبناء المتعرّف وفي الفهرست المستغرق) بصناعته (في الفهرست بصناعة) معدوم في جل الصناعات لا في الطب خاصة . وجاء في الفهرست بعد هذا الكلام : والعلة التي من أجلها ظهر ذلك في صناعة الطب . والعلة التي من أجلها صار ينجح جهال الأطباء والعوام والنساء في المدن في علاج بعض الأمراض أكثر من العلماء وعذر الطبيب في ذلك . قوله : والعلة التي من أجلها صار ينجح جهال الأطباء . . . الخ . ذكرها ابن النديم (رسالة مستقلة) ترجمتها العبرية في مكتبة (اشتانيشنايدر) (٤٧٠) . وللرازي كتاب الممتحن (في الفهرست : المشجر) في الطب على سبيل كناش . وله مقالة أبان فيها خطأ جرير الطبيب في انكاره مشورته على الأمير أحمد بن اسماعيل في تناول التوت الشامي على أثر البطيخ وايضاح عذره فيها . ورسالة في محنة (امتحان) الطبيب وكيف ينبغي أن يكون حالة في نفسه وفي بدنه وسيرته وأدبه . وله كتاب أوجز فيه بل اختصر (كتاب حيلة البرء) لجالينوس . وآخر اختصره أيضاً بعنوان (اختصار كتاب النبض الكبير) لجالينوس . ترجمه العبرية في مكتبة (اشتانيشنايدر) (٤٧٠) كما له كتاب تلخيص العلل والأعراض أيضاً لجالينوس وتلخيص كتاب (المواضع الألمة) لجالينوس وكتاب في الشراب المسكر وهو مقالتان ترجمته اللاتينية في اسكوربال ٨٨٨ عنوانها (Devini potu jusque Speiebus) وكتاب في القولنج يوجد منه نسخة في مكتبة ليدن (١٣١٠) وكذلك (القولنج الحار) المعروف بكتاب (القولنج الصغير) وله كتاب في تفسير كتاب جالينوس لفصول أبقراط . وله كتب في الأنين وعلاجها وتبيينها ، وفي الأوهام والحركات النفسانية ، وفي العمل بالحديد والجبر ، وفي ما يعتقد رأياً ، وفيما أغفله الفلاسفة ، وكتاب السر في الحكمة ، وفي منافع الأعضاء ترجمته العبرانية في مكتبة (اشتانيشنايدر) وكتاب الكافي في الطب ترجم إلى العبرانية وهو موجود في مكتبة بودليان في أوكسفورد (٤٢٥) وكتاب في الأقراباذين المختصر ، وفي البزء ، وفي سرّ الطب . وكتاب في شرق الفصد عند الاستفراغات الامتلائية رداءة وكمية وفضله على سائر الاستفراغات والإبانة على أن الفصد لا يعرض عند الاحتياج إليه شيء البتة ألفه للأمير أبي علي احمد بن اسماعيل بن أحمد . كما أن للرازي كتاباً قيّماً هو (كتاب المرست) ويسمى كتاب الفصول في الطب نقل إلى العبرانية بعنوان (برابيم = Perapim) ويوجد في ليدن ونقل إلى اللاتينية وطبع فيها سنة ٤٩٨ هـ ترجمة موسيس بونون وله رسالة في العلل

المستكملة التي لا يقدر الاعلاّء أن يعبروا عنها ويحتاج الطبيب إلى استعمال بعض التجربة لاستخراجها والوقوف عليها وتحيرّ الطبيب . وله كتاب مختصر في اللبن وفوائده وكتاب فيما جرى بينه وبين المسعودي من كلام ومناقشة في حدوث العالم . وكتاب المدخل إلى الطب . يوجد خطأ في مكتبة باريس (٢٨٦٥) وفي مكتبة بودليان وفي اكسفورد (٩٢) ترجمته الفارسية . وقد نقله الكرموني الى اللاتينية وهو يؤلف القسم الثاني عشر من كتاب الحاوي .

الرازي والوزير أبي الحسن

وله مقالة في البهق والبرص ، ومقالة في البواسير والشقاق في القعدة ، وكلام في الفروق بين الأمراض ، ومقالة في الحرقة الكائنة في الأحليل والمثانة . ورسالة الى الوزير أبي الحسن علي بن عيسى بن داوود بن الجراح القنائي في الأعلال الحادثة على ظاهر الجسد ، ورسالة إلى تلميذه يوسف بن يعقوب في أدوية العين وعلاجها ومداواتها وتركيب الأدوية وما يحتاج إليه من ذلك . وله كتاب بعنوان (زينة الكتاب) وكتاب بعنوان (برء الساعة) ألفه للوزير أبي القاسم بن عبد الله يوجد منه نسخة في المدرسة الأحمدية بالموصل ونسخة في مكتبة الأستاذ الحلبي ببغداد ونسخة في مكتبة برلين رقمها (٦٣٤٣) ونسخة في (ميونيخ) ٨٠٨ و٨٤٣ ص ١٨٤ وفي هفينا وفي ليدن (١٣١٣) وفي باريس (٢٧٧٦) ومكتبة بودليان بالفارسية (٩٢) وفي غوتا ملحق (٢٠٣٣) وفي الجزائر فهرست المخطوطات لمؤلفه فانيان (١٣٢٢) عنى بنشره (كيك) مدرس الصيدلة في الكلية الطبية ببيروت سنة ١٩٠٣ ، وله كتاب في جواهر الأجسام ومقالة في الزكام والنزلة وامتلاء الرأس ومنع النزلة الى الصدر والريح التي تسد المنخرين وتمنع التنفس بها . ومقالة في الأدوية المستعملة في الطب والعلاج وقوانينها وجهة استعمالها ترجم إلى اللاتينية تحت عنوان (Permutatione medicamentorum) . يوجد من هذه الترجمة نسخة في مكتبة نانيانة (٢٧٣) .

وله كتاب في صفات البيمارستان ، ومقالة في الأغذية مختصرة ، ومقالة في ما سئل عنه في الجماع والجنس ألفها للأمير أبي العباس أحمد بن علي يبين فيها أن من اعتدل جماعه طال عمره ، ومقالة في العلة التي لها إذا أكلت الحيوانات سخنت أبدانها ما خلا الانسان فإنه يجد عند أكله فتوراً ، ورسالة في الحمام ومنافعه ومضاره ، وكتاب في الدواء المسهل والقيء ، ومقالة في علاج العين بالحديد ، ورسالة في التعري والتدثر ، وكتاب في النقرس والعرق المدني ، ورسالة في تثبت الاستحالة ، وذكر بروكلمان الكتب الآتية ولم يذكرها كتبة العرب مثل (ابن النديم وابن القفطي وابن أبي أصيبعة) ويشك في أمرها الأستاذ الجلبي ويظن أن معظمها أقسام استلت أو اجتزئت من كتب الرازي كالحاوي وغيره وأن

بعضها يعرف بأسماء أخر وقد سمتها نقلة الأفرنج في القرون الوسطى بغير أسمائها المعروفة بها عند العرب ، وربما كان البعض الأخر متحلاً . نذكرها هنا لزيادة في التوضيح . ولتكون هدفاً للتحقيق والدراسة لدى الراغبين في التوسع والمزيد . أهم هذه الكتب التي ذكرها بروكلمان .

ـ كتاب (اسئلة في الطب) في مكتبة ليدن (١٣١٤).

ـ شرح تركيب العقاقير لجالينوس الذي ترجمه حنين ترجمته اللاتينية موجودة في اسكوريال تحت رقم (٧٩٧).

ـ وظيفة الدم ترجمته اللاتينية في اسكوريال (٨٥٢) باسم :
(De Sanguins Missione)

ـ الأورام ترجمته اللاتينية في اسكوريال (٨٥٦) بعنوان : (De Tumoribus)

ـ العنانة وضعف الباه وتداويها . ترجمته اللاتينية في مكتبة اسكوريال (٨٨٤) تحت عنوان : (De viris Frigidis etad venerem inephis eorumque curalione)

ـ استعمال التفاح قبل وبعد الأكل ترجمته اللاتينية في مكتبة اسكوريال (٨٨٢) بعنوان : (De Seminibus ac De radicubus aromalus)

ـ البزور والأصول العطرية ترجمته اللاتينية في مكتبة اسكوريال (٨٨٢) بعنوان :
(De Pomorum anle vel porlcibrmessu)

ـ العقاقير البسيطة ترجمته اللاتينية في مكتبة اسكوريال (٨١٠) بعنوان :
(De medicamentis simmlicibus)

ـ ماهية درجة الحرارة المضرّة ترجمته اللاتينية في مكتبة نانيانة قسم ٢ (٢٣) بعنوان :
(Therlarum usu noceat)

ـ كتاب في الحميات يوناني ولاتيني وعربي في مكتبة البندقية (١٥١٤).

ـ كتاب القوانين الطبية في الحكمة الفلسفية في مكتبة جامعة ابسالا (٣٤٠).

ـ كتاب الكناش. يظن أنه كتاب الفاخر بعينه في جامع نور عثمانية باستانبول (٣٥٨٠) ونسخة أخرى في بتروغراد (١٢٠).

ـ مجموعة في الطب في مكتبة أياصوفيا باستانبول (٣٧٢٥٠).

ـ أمراض الأطفال . ترجمة العبرية في مكتبة اشتاتبشنايدر (٤) .

عدد مؤلفات الرازي

والخلاصة نستطيع الآن ان نحدد بشكل تقريبي عدد الكتب التي ألفها هذا العلامة

الكبير أبو بكر الرازي والمجالات المتخصصة التي طرق بابها على النحو التالي : (٥٦) كتاباً في الطب و (٣٣) كتاباً في العلوم الطبيعية و (٨) كتب في المنطق و (١٠) كتب في الرياضيات و (١٧) كتاباً في الفلسفة و (٦) كتب في العلوم ما وراء الطبيعة و (١٣) كتاباً في الكيمياء و (١٠) كتب في مواضيع مختلفة ويأتي في زمرة كتبه الكبيرة الجامع ، الكافي والمدخل والملكي والفاخر ، على أن كتابي (الحاوي والمنصوري) يعتبران على رأس مؤلفاته واليهما يعود الفضل في شهرته وذيوع صيته في جميع البلدان . كما يعد كتابه في الجدري والحصبة على رأي نيوبرجر سفراً من أثمن الكتب ترجم كتابه هذا الى اللاتينية سنة ١٤٩٨ وسنة ١٥٤٨ وترجم إلى الانكليزية وطبع في لندن سنة ١٨٤٧ وترجم الى الفرنسية وطبع في باريس سنة ١٧٦٣ وسنة ١٨٦٩ وترجم إلى الألمانية وطبع في لايبنبريغ سنة ١٩١١ . وتدل هذه الآثار التي خلفها لنا هذا الرجل العظيم على ما لهذا الرجل من قدرة على الصبر والتحمل وحب العمل وعلى أنه لم يجد لذة في دنياه إلاّ في رحاب العلم والعمل والتأليف . كما تدل تلك الآثار المتنوعة الاختصاص على مدى الثقافة المتشعبة الواسعة الشاملة التي كان يحوز عليها والتي أهلته لأن يكون علمًا بارزاً له دور الريادة والسبق في أكثر من مجال والذي ما كان يناظره في سعة تلك الثقافة والعلوم في زمانه إلاّ الشيخ الرئيس ابن سنا . حتى أن بعضهم قال : « إذا جاز لنا أن نقايس بينهما (أي بين الرازي وابن سنا) لقلنا إن الرازي يفوق ابن سينا في الطب وان ابن سينا يفوقه في الفلسفة » .

اما كتابه منافع الأغذية ودفع مضارها الذي نحن في صدد التقديم والشرح له فيعتبر من الكتب القيمة التي ألفها أبو بكر الرازي في أهمية الغذاء ، وما يناسب الأجسام في أيام المرض وما يناسبه في حالة الصحة ، وما يوافق اجتماعه في وجبة واحدة وما لا يوافق ، وقد سماه ابن القفطي وابن النديم (كتاب دفع مضار الأغذية) وهو مقالتان ، يذكر في الأولى منهما ، ما يدفع به ضرر الأطعمة في كل وقت ومزاج وحال ، وفي الثانية قولان :

الأول : عن طريقة استعمال الأغذية .

والثاني : في طرائق دفع التخم ومضارها .

وقد ألفه الرازي للأمير أبي العباس أحمد بن علي ومما قاله في مقدمة الكتاب : « رأيت أن أؤلف كتاباً في دفع مضار الأغذية تاماً مستقصى أبلغ وأشرح مما عمل الفاضل (جالينوس) فإنه سها وغلط في كثير من كتابه . . . الخ . ». حيث نستوحي من هذه

المقدمة أن أبا بكر الرازي صحح لجالينوس الذي يعتبر مع أبقراط (أبو الطب اليوناني) ونستدل الى مدى الثقة التي كان يتمتع بها أبو بكر الرازي من معارفه وثقافته والعلوم التي اكتهنها ليصحح وينقض بعض آراء جالينوس . لقد طبع كتاب الرازي هذا في المطبعة الخيرية بمصر سنة ١٣٠٥ هـ في ٦٨ صفحة بالقطع الكبير ودوّن بهامشه دفع المضار الكلية للشيخ الرئيس ابن سينا ويوجد منه نسخة مخطوطة في مكتبتي ميونيخ (٨٤٠) وباريس (٢٨٦٨) وفي مكتبة اسكوريال ٨٢٨ و ٨٦٦ ترجم الى اللاتينية تحت عنوان : (De Aliment oriem correctione neenondevielus)ثم أخيراً جمعت المقالتان في كتاب صدر تحت عنوان : (منافع الأغذية ودفع مضارها) بدون أية شروح ، مما كان دافعاً لنا لشرحه وتقديمه إلى الأخوة القراء التماساً للفائدة المرجوة من هذا الكتاب الذي يفيد منه الأصحاء والمرضى على حد سواء . وتأصيلاً لتراث علمي كان وما يزال يشكل نقطة علام بارزة ومتميزة في تاريخ العلوم عند العرب .

أخيراً بقي أن نشير إلى أن وفاة الرازي مختلف فيها ، فبعضهم يقول : إنه مات موتاً طبيعياً في الري عن سنة تتراوح بين ٦٥ ـ ٧٠ عاماً ويقدرون وفاته في (سنة نيف وتسعين ومائتين أو ثلثمائة وكسر) كما جاء في تاريخ الطب السفر الرابع الذي اعتمدنا عليه كمرجع رئيسي في حياة هذا العلم الكبير . وبعضهم يقول : إنه توفي سنة ٣٢٠ للهجرة خنقاً على يد وزير زمانه بوتر من أوتار العود لأنه لم يشأ أن يعلمه صنعة عمل الذهب .

ونحن نرجح هذه الرواية . مع معرفتنا الكاملة أن تأخر المؤرخين في كتابه ترجمة هذا العلّامة الكيميائي الطبيب إلّا بعد وفاته بزمن ليس بقصير تكون عاملاً هاماً في أسباب الاختلاف في تاريخ الوفاة إذا لم نقل سبباً في جهل أشياء كثيرة عن سيرة وحياة ومؤلفات هذا الرجل العظيم الذي كانت حياته حافلة بالعطاء والتجارب والبحث والدراسة والذي سهر الليالي الطوال يدقق ويكتشف من خلال التجربة والمعاينة الحسّية لمرضاه ليعطي خلاصة تجاربه أحكاماً علمية صحيحة ، بعيدة عن الأحكام الذاتية غير الموثقة . وكان في الوقت ذاته قدوة حسنة وأنموذجاً يحتذى به لطالبي العلم من السابقين والحاضرين واللاحقين ، لذلك استحق بجدارة لقب عالم وطبيب ، وقلدته فعاله وآثاره الباقية ليواكب مسيرة الحياة في سفر الخالدين إلى آخر الزمان .

حسين حموي

دمشق في ١٠/ ٤/ ١٩٨٤

في سبب تأليف الكتاب

قال أبو بكر محمد بن زكريا الرازي : رأيت أن أؤلف كتاباً في دفع مضارّ الأغذية تاماً مستقصىً أبلَغ وأشرَح مما عمله الفاضل جالينوس ، فإنه سها وغلط في كثير من كتابه في هذا المعنى ولم يستقص في كثير منه ، ولا سيّما يحيى بن ماسويه ، فإنه ضر بكتابه الذي عمله في هذا الغرض أكثر مما نفع ، وأن أميل عن ذكر العلل والأسباب التي تخص الفلاسفة الطبيعيين إلى ذكر المعاني والنكت الجزئية التي يعم نفعها جميع الناظرين فيها المستعملين لها لما قدرت في ذلك من عظيم النفع ، ولعدمي أيضاً كتاباً مستقصىً في هذا الفن واسعاً في أهل العلم به ، ولأني لم أجد لمن تقدمني في هذا الفن كتاباً مستقصىً في غرضه المقصود . فعملت كتابي هذا راجياً ثواب الله عزّ وجل ومتحرياً مرضاته .

وإني لما أجلت الفكر في أن يكون هذا الكتاب تاماً مستقصىً في غرضه المقصود رأيت أنه ينبغي أن ألحق بذكر الأمور الجزئية التي تخص عدداً في دفع مضاره ذكر قوانين وأمور كلية في تدبير المطعم والمشرب جملة ، ورأيت أنه ينبغي أن أجعله مقالتين ، أذكر في الأولى منهما الأمور الخاصة الجزئية ، وفي الثانية القوانين العامّة الكلية . وأنا فاعل ذلك بمشيئة الله عزّ وجل . وإياه أسأل التوفيق لصواب القول والفعل والعون على ما يرضيه ويقرب إليه ويدني منه .

وهذا حين نبتدىء فنقول إنه لما كان معوّل الناس في أغذيتهم على الخبز والماء والشراب واللحم ، وكانوا لهذه أكثر استعمالاً منهم لغيرها ، رأيت أن أبدأ بالقول فيها .

الفصل الأول

في منافع الحنطة والخبز المتخذ منها ومضارها
وما يدفع بـه تلك المضار وصنوف الخبز والأوفق منها
في حال دون حال

الخبز السميذ والحوّاري

فأقول إن الخبز مع اعتياد الطبيعة له وورودها عليه دائباً وجري العادة بالاغتذاء منه ، له مضار ينبغي أن تميز وتفصل .

فمن الخبز السميذ[١] والحوّاري[٢] والخشكار[٣] على مرتبته في ذلك من قلة النخالة وكثرتها ، والفطير والمختمر[*] والكثير الملح والبُورَق[٤]، والعديم لذلك ، وخبز التنور ، وخبز الفرن ، وخبز المَلّة[٥]، وخبز الطابق[٦] .

---

(١) السميذ : الدقيق الأبيض ، ويقال له أيضاً (السميد) بالدال . وهو المادة الأساسية التي تدخل في صنع الحلواء .

(٢) الحواري : الخبز الأبيض المصنوع من الدقيق المنخل المقطوف بشكل جيد وفي القانون لابن سينا (الطحيز الأبيض) قريب من النشا لكنه أسمن .

(٣) الخشكار : (الخشكر) هو ما خشن من الدقيق . وهو كلمة فارسية . والخشكار (القصري) ما بقي في المنخل بعد الانتخال . وهو ما نسميه (النخالة) ينفع من أورام الثدي .

(*) الفطير والمختمر : الخبز الفطير هو كل ما أعجلته قبل أوانه في الاختمار والمختمر عكس ذلك تماماً .

(٤) البورق : ويقال له (النطرون) وهو أقوى من الملح ، لكن ليس له قبض (وهي كلمة فارسية وقيل يونانية) .

(٥) الملة : هنا نوع من الخبز الرقيق الجيد النضج وفي اللغة (موضع الخبزة ، كان الأصمعي يقول : (لا يقولن أحدكم أكلت ملّة ، بل يقول : أكلت خبزة ، وإنما الملّة موضع الخبزة) .

(٦) الطابق : الناسّ من الخبز يقول صاحب العين ،الخبز الذي قد ذهب طعمه وبلله من شدة الطبخ ،وهو هنا =

فمن مضار الخبز السميذ والحواري أنه أعسر خروجاً من البطن من الخشكار، وأنه أكثر نفخاً وتوليداً للرياح، ويولد السدد في الكبد والحصى في الكلى في المستعدين لذلك. ولذلك ينبغي أن يميل عنه إلى الخشكار من تعتريه الرياح الغليظة ويبس البطن والسدد في الكبد والغلظ في الطحال والحصى في المثانة المستعدة لذلك ويسرع إليه الامتلاء وتصنيه أوجاع المفاصل ويعتريه التحجر فيها.

ومما يدفع به هذه المضار أن يكثر فيه من الخمير والبورق، ويتعهد الآكل له السكنجبين[1] البزوري ويأخذ بزر البطيخ وبزر الكرفس[2] مع السكر الطبرزد[3] متى احسّ بثقل تحت الأضلاع من الجانب الأيمن. فأما متى احسّ بثقل في البطن والقطن وعسر في خروج البول أو قلة فيه فليأخذ من هذا الدواء أياماً قبل الطعام بثلاث ساعات.

سفوف قوي: وصفته أن يؤخذ من بزر البطيخ المنقى وزن عشرة دراهم، ومن حب القلت[4] واللوز المر والدوقو[5] من كل واحد وزن درهمين، فيستف منه

- الخبز المدوّر المرقق الناضج الذي تسميه العامة (خبز الصاج). وقال ابن دريد معاني كثيرة في أنواع الخبز وكذلك صاحب العين.

(١) السكنجبين: وهي كلمة فارسية معرّبة بمعنى شراب من الخل والعسل.

(٢) الكرفس: نبات ثنائي حولي من الفصيلة الخيمية ombelliferea أول ما زرع على أنه نبات طبي ثم تحول بعد ذلك إلى نبات غذائي. انظر تفصيل حياة هذا النبات ومنافعه ومضاره في الفصل الأخير من الكتاب.

(٣) الطبرزد: ويقال له (الطبرزذ) وهي كلمة فارسية أصلها تبرزذ وهو السكر الصلب ولعله المقصود بـ (السكر نبات) الذي تستخدمه العامة لتجليد الصوت وترطيب الحنجرة والحلق.

(٤) القلت: ربما كان المقصود به (القت أو الجت) وهو نبات يشبه نبات (الأقاقيا) الذي يسمى (الشوكة المصرية) من فصيلة القطانيات يكثر في البلدان الحارّة. وإذا كان المقصود به الجت فمن أسمائه (الفصفصة، والفصّة، والبرسيم الحجازي، والرطبة) إذا كانت غضة أما إذا جفت فيطلق عليها اسم (القت) وهي نبات عشبي معمر جذوره تتفرع قليلاً إلا أنها تتعمق كثيراً في التربة والسلت: حب بين الشعير والبر إذا نقي انجرد من قشره. ويقول ابن دريد السلت: هو حب يشبه الشعير أو هو الشعير بعينه.

(٥) الدوقو: لم نعثر على شرح لهذه الكلمة كما هي في تركيب حروفها غير أن ابن سيّده في مخصّصه جاء على ذكر (الدقّ) بالضم بقوله: هي نوع من الأبزار، وقيل الملح وما خلط به من أبزاره. ولعله كان يقصد (الدوقق) والله أعلم.

وزن ثلاثة دراهم ويشرب عليها ماءً حاراً قد أغلي فيه برشاوشان[1] إلى أن يفقد ذلك العارض .

ويكثر من أحسّ بهذا العارض من البطيخ في إبانه ، ويتحسى أيضاً من ماء الباقلي[2] . فإن هذا التدبير يمنع من أن يتولد وأن يتم تولد الحصى في كلاه والتحجر في مفاصله .

فأما من يعتريه غلبة الرياح الغليظة فليجتنب أكل الفواكه الرطبة قبله وعليه ، ولا سيّما الحامضة ، ويشرب قبله شيئاً يسيراً من النبيذ العتيق أو يأخذ قد جوزة من الجوارشن[3] الكموني ، ويؤمر أن يكثر في طبيخه من الأفاويه[4] ، ويصيب في بقله من السذاب[5] والصعتر ومن الثوم ، ولا سيّما في الأوقات والبلدان الباردة .

---

(1) برشاوشان : واحدته (برشان) و (برشانة) خبز رقيق يستعمل لختم المكاتيب ، وفي الطب ، أقراص صغيرة مجوفة لتعبئة الأدوية . وفي الطقوس الكنسية : خبز فطير رقيق يستعمل للتقديس وعلى الأغلب هو نوع من النبات يشبه الخشخاش .

(2) الباقلي : منها الباقلاء مخفضة ممدودة ، نبتة سنوية عشبية لحمية من فصيلة (الرجليات) ذوات الفلقتين كثيرة التويجات تعرف في سورية باسم (بقلة) وفي لبنان (فرفحين) ولها أسماء (الفرفخ ، والمباركة والحمقاء وغير ذلك) والجزء المأكول منها هو أوراقها . قال في منافعها الشيخ الرئيس ابن سينا : « تقلع الثآليل إذا حكت بها ، وورقها ينفع من الضرس بعد أكل الحموضة ، وبزرها إذا خلط بالخل يصبّر على العطش طويلاً ، ويستصحبها المسافرون في أسفارهم عند توقعهم فقد الماء ، وفيها قبض يمنع السيلانات المزمنة ، وغذاؤها قليل ، وهي قامعة للصفراء ، وتنفع من بثور الرأس غسلاً ، ومن الرمد - كحلاً بمائها - وتمنع القيء ، وتحبس نزف الدم من الحيض ، وينفع ملؤها من البواسير الدامية والحميات الحارة . وإن شربت وأكلت تقطع الاسهال » وقال عنها أبو بكر الرازي : « بأنها تبعد تشكل الحصى في الكليتين والتحجر في المفاصل » وقال عنها ابن سيدة في المخصص : « إن تناولها يولّد الرياح والأحلام الرديّة والسدر والهم وأخلاطاً غليظة لكنه ينفع للسعال وتخصيب البدن » .

(3) الجوارشن : سائل فعلي كنوع من أنواع (المرقات) المصنوعة من بزور الكمون وما شابه .

(4) الأفاويه : خليط مركب من عدّة أنواع من التوابل الحارة وهي كلمة فارسية .

(5) السذاب : سذاب مزروع ، فيجن : (المفردات : الثانية من اليونانية جنس نبات طبي من فصيلة السذابيات) ويقول عنه الشيخ الرئيس ابن سينا بكتابه القانون في الطب « منه البستاني ومنه البري ومنه الجبلي وهو أحر وأشد حرافة » له رائحة قوية وأوراقه بيضوية الشكل مجنحة ومنقطة تزهر في شهري تموز وآب أزهاراً عنجية الشكل صفراء وخضراء وأوراق السذاب ذات مفعول حسن في تنشيط الدورة الدموية ويستعمل مستحلب الأوراق أيضاً لتقوية النظر ولمعالجة التهاب اللوزتين واللثة من خلال المضمضة . وتطهير الجروح والقروح النتنة وغسل الرؤوس المصابة بالقمل ومن الداخل يفيد في زيادة الشهية وفي طرد الديدان المعوية =

ويكون أكثر أكله لهذا الخبز بالاسفيذباجات[1] وأمراق المطجنات ، ويحذر أكله مع الماست[2] والرائب[3] والكشكية[4] والمضيرة[5] والمصلية[6] والحصرمية[7] والبوادر المعمولة بماء الحصرم والرمان ، ونحو ذلك من الحوامض والقوابض ، ويقل شرب ماء الثلج ، ويصرف شرابه ويقلله ويقويه . وإن اضطر إلى أكله يوماً ببعض ما وصفت من الأمراق الغليظة القابضة والباردة ، تناول الكموني[8] أو الفلافلي[9]، أو صرف الشراب وتجوّع من بعده وتعرق في الحمام من غد .

ويؤمر أن يكثر في هذه الأمراق من الثوم ، وخاصة في الكشكية والمضيرة ، فإن الثوم أكثر الأغذية للرياح ، وله مع ذلك أن لا يعطش كإعطاش الأفاوية الحارة ، فبهذا التدبير يمكن أن يسلم من يعتريه القولنج[10] وأوجاع الجنب وتزمنها بالرياح الغليظة من مضرة إدمان الخبز السميذ[11] والحوّاري .

= ولعلاج الروماتيزم الشيخوخي حيث يعطى مقدار ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق ثلاث مرات في اليوم . وكذلك يفيد في معالجة الحالات العصبية كخفقان القلب ، والدوار (الدوخة) والأعراض الهستيرية عند النساء (كالصرع والشلل الهستيريين وغيرهما) ولا يجوز تجاوز الجرعات المذكورة في استعمال السذاب من الداخل لأن تجاوزها محفوف بالأخطار الجدية .

(١) الاسفيذباجات : مرقة أو حساء يصنع من عدد غير قليل من الخضار والفواكه . وهو غذاء مفيد يصلح العديد من الأطعمة ويسهّل هضمها في الجسم .

(٢) الماست : (بالسين والصاد) فرط ما في المعي بالأصابع لإخراج ما فيه ، وهو هنا يعني (مرقة أو شوربة الأمعاء) .

(٣) الرائب : اللبن المعروف (الطازج) لمزيد من التفصيل راجع الفصل الأخير من هذا الكتاب .

(٤) الكشكية : طعام يصنع من الدقيق واللبن و (الكشك) ماء الشعير (كلمة فارسية) وهنا طعام يتخذ من منقوع البرغل مع اللبن بعد اختماره وطبخه .

(٥) المضيرة : طبيخ من اللحم الرطب واللبن ، كثير الأغذاء ، عسر الهضم . ولا ينبغي أن يؤكل لحم الدجاج والطير مضيرة ولا لحم الماعز بل لحوم الضأن الفتيت والحملان الصغار فقط .

(٦) المصلية : عصير يشبه الخل ، مصنوع من الرمان أو الليمون الحامض .

(٧) الحصرمية : أيضاً عصير يشبه الخل ، مصنوع من العنب الحامض قبل أن ينضج والعامة تسمي ثمر الكرمة قبل نضوجه (الحصرم) .

(٨) الكموني : شراب مصنوع من بذور الكمون .

(٩) الفلافلي : شراب مصنوع من دقيق الفلفل .

(١٠) القولنج : أوجاع تنتاب الانسان على أثر تناول طعام ضار ، أو التعرّض لبرد وريح شديدين . وغالباً ما تكون تلك الأوجاع على أشدّها في الأمعاء .

(١١) السميذ والحواري : سبق شرحهما .

وأما من يعسر خروج النجو[١] منه ويعتريه يبس في البطن دائماً فليقدم من طعامه ما عمل بالمري ، ويأخذ زيتونات من زيتون الماء ، ويتنعل بالفانيذ السجزي[٢]، ويتحسى قبل الطعام أمراق الأسفيذباجات[٣] ، وخاصة من ماء الكرنب[٤] والاسفاناخ[٥] والسلق ولتكن مالحة قليلاً ، ويستعمل أيضاً قبل طعامه إما في الصيف أو في أوقات حمّى بدنه أكل الإجاص منقوعاً في جلّاب .

صفة نقع ماء الإجاص في الجلّاب[٦]: يؤخذ الإجاص اليابس العلك الحلو فيغسل بالماء ، ثم يشرح بالسكين مواضع منه ، ويرقق الجلّاب بالماء حتى يصير في حد ما يشرب وينقع فيه الإجاص المشرّح يوماً وليلة فما زاد حتى يربو وينتفخ . ثم يؤخذ منه قبل الطعام بثلاث ساعات من عشرة إلى عشرين .

وأما في الشتاء والأوقات التي ليس فيها البدن ملتهباً ، وأصحاب الأبدان العبلة[٧] والشحمية[٨] ، والمبرودون[٩] والمرطوبون[١٠] ، فينقع لهم التين في ماء

---

(١) النجو : هو ما يخرج من بطن الانسان وغيره (الغائط) يقول ابن دريد : وطم وطمًا وطم بالفم ، أي احتبس نجوه والكرياس الكثيف من الكرس ؛ وهو ما تلبدّ من نجو الانسان .

(٢) الفانيذ السجزي : مسحوق ناعم يستعمل لترطيب المعدة يشبه (الفانيلا) في شكله وطعمه .

(٣) الاسفيذباجات : سبق شرحها .

(٤) الكرنب : نبات من الفصيلة الصليبية ، Cruciferae ، من ذوات الفلقتين التي تشمل (الكرنب واللفت والفجل والخردل وغيرها) في الشام يعرف بالكُرُنْب وبعضهم يسكن الراء وفي مصر اسمه (أبو ركبة) لمزيد من التفاصيل أقرأ الفصل الأخير من هذا الكتاب .

(٥) الاسفاناخ : هي خضرة من فصيلة السرمقيات (Chénopodées) منها البري ومنها البستاني ولها عدة أنواع اسمها لدى العامة في بلاد الشام (سبانخ ، واسبيانخ) في العراق والاسم من أصل فارسي قديم لمزيد من التفاصيل اقرأ الفصل الأخير من الكتاب .

(٦) الجلاب : شراب يصنع من الزبيب المدقوق والمنقوع في الماء ويصفى بعد النقع ، ويطيب بطعم البخور ، ويزيّن بالصنوبر أما الجلاب الذي عرف قديماً بهذا الاسم فهو عقيد ماء الورد بالسكر أو العسل وقيل في نفعه : إنه يحفظ الصحة ، ويطفىء حرارة المعدة ويقويها ، ويسكن حدة الحمى والعطش ، وهو يضر المصاب بالاسهال .

(٧) العبلة : أي تامة الخلق والجمع (عبلات) و (عبال) مثل ضخمات وضخام وعبل الشجرة حت ورقها وبابه ضرب وفي الحديث « في شجرة سُرّ تحتها سبعون نبياً فهي لا تُسرف ولا تُعبل ولا تجرد » أي لا تقع فيها سُرْفَةٌ ، ولا يسقط ورقها ، ولا يأكلها الجراد .

(٨) الشحمية : (الشحم) معروف و (الشحمة) أخصّ منه ، وشحمة الأذن معلّق القرط ورجل مشحم : كثير الشحم في بيته . وشحيم أي سمين وقد شحم من باب ظَرُف ، وشحم فلان أصحابه : أطعمهم الشحم وبابه قطع فهو شاحم و (الشحّام) بائعه، ورجل شحم : يشتهي اللحم وبابه طربْ .

(٩) المبرودون : المتسمة أجسامهم بالبرودة وقد برد الشيء فهو برود من باب سهّل

(١٠) المرطوبون : المتسمة أجسامهم بالرطوبة .

العسل ، فيأخذون منه قبل الطعام .

وقد يصلح للمحرورين[1] الذين يحتاجون إلى تسهيل خروج الثفل[2] أكل الفواكه الرطبة التي تفعل ذلك في زمان الصيف وحالات التهاب البذن كالإجاص الرطب والتوت الشامي . فمن لم يحترز منهم بهذا التدبير في إخراج الثفل ، أخذ في الأسبوع مرة من الأدوية التي شأنها إخراج الثفل ولا تجاوز قوتها الأمعاء والماساريقا[3] ، وهي العروق التي بين الأمعاء الدقاق والكبد وتجري فيها الأغذية إلى الكبد ، أدوية مفردة .

فمن الأدوية التي شأنها إخراج الثفل لب[4] القرطم ، والصبر[5] ، وبزر

---

(١) المحرورون : المتسمة أجسامهم بالحرارة والبرودة ضد الحرارة .

(٢) الثفل : كناية عن الرجيع وحقيقته ما استقر تحت الشيء من كدر ، وهو ما يبس في الدبر من القذرة أو خرج يابساً .

(٣) الماساريقا : عروق في الأمعاء الدقيقة تنقل الأغذية إلى الجسم ويشرحها أبو بكر الرازي بقوله : هي العروق التي بين الأمعاء الرقاق والكبد وتجري فيها الأغذية إلى الكبد .

(٤) لب القرطم : (القرطم) نبات زراعي صيفي من المركبات الأنبوبية الزهر ومن أسمائه (البهرم) و (البهرمان) و (المُرّيق والأصبرِيض والخريع) وغيرها والقرطم لفظ آرامي ، وحب القرطم يستعمل وقوداً وزهره (العصفر) يدخل في بعض الأطعمة لتلوينها ، ويغش به الزعفران ذكر (أبقراط) أن بزور القرطم تنفع لمعالجة الاسهال ، كما يستعمل لأوجاع البطن ، ولادرار الطمث . وقال أطباء العرب : إن القرطم إذا قشر أخرج الأخلاط المحترقة والبلغم اللزج ، وحلل السعال والربو ، وفتح السدد ، وأزال الماليخوليا والوسواس والجذام وأجوده ما استعمل في اللبن . وإذا مزج مع اللوز والنطرون والعسل والأنيسون ينقي الدماغ والبدن من كل خلط رديء ، ويعدل ويزيل أوجاع المفاصل والشرّى والبخارات الدموية ، وهو يضرّ المعدة ويصلحه الانيسون . وفي العصر الحديث فقد فَقَد القرطم الأهمية التي كانت له في الطب القديم فبعد أن كان يوصف لمرضى القلب والأرم وأمراض العيون ، والأمراض التناسلية ؛ بقيت له مكانة بسيطة فقط في عالم الغذاء ، كتابل وصابغ لبعض الأطعمة والأشربة ، لما مفعوله كمهيج وكمنعش كزهرة العصفر .

(٥) الصبر : جنس نباتات لحمية من الفصيلة الصبارية (cactacées ou cactées) منه الصبار المعروف « oponcevalgaire » الذي يسمى في الشام (الصبارة أو الصبير) ويسمى في مصر (التين الشوكي) ومن أسمائه (تين البربر) « Figue bc Barbaries » (وتين الهند وتين اسبانيا) ويزول شوك الصبير بدهنه بالسيرج (زيت السمسم) ويتخذ في كثير من البساتين والحدائق سياجاً لحمايتها وذكر في علم الغذاء أنه مادة مغذية وعرف من تركيبه على أنه يحتوي على ١٢,٨ من السكر (خليط من الغلوكوز والليفولوز) وعلى أحماض التفاح ودرّدي الخمر « رسوبات الطرطير » ولعاب النبات ، والبكتين والقانين وفيه الآن المواد البروتينية ، وفيه كلس وفوسفور وفيتامين (أ) وفيتامين (ج) ومن خصائصه أنه مغذ وقابض ، وفاتح للشهية جداً وليس صحيحاً أنه يسبب التهاب الزائدة الدودية وتورم المصران الأعور ويفيد تناوله - على الريق - في تليين المعدة.ويؤخذ لبه

الأنجرة[١] ، والقليل من التربذ[٢] ، واليسير من جوارشن[٣] السفرجل المسهل ، ونحو ذلك .

صفة دواء يخرج الثفل ويمنع كون القولنج الثفلي ويجلو مع ذلك عن الرأس والحواس ولا ي يضر بالسفل : يؤخذ من الصبر الجيد وزن ثلثي درهم ، ومن المقل الأزرق وزن ثلث درهم ، يعجن بماء الكرنب ، ويتعهد بالليل . ويصلح هذا الدواء لمن ليس بحار المزاج وليس بملتهب جداً .

صفة دواء آخر يعمل مثل عمله ويصلح لمن هو حار المزاج ملتهبه : يؤخذ من الصبر[٤] وزن ثلثي درهم ، ومن الكثيراء[٥] وزن ثلث درهم ، ويعجن بلعاب البزر

ـ لمكافحة الاسهال والزحار (الديزانتارية) وذلك بعصر الثمرة وتناول العصير وحذف البذور وتستعمل ـ من الخارج ـ أوراقه كما ذات موضعية ضدّ الرثية (الروماتيزم) والخراجات والزمار وذلك بهرسها وتنقيتها من أشواكها . ومما يذكر أن « العبارة » تصبغ البول باللون الأحمر فلا ضرر من ذلك . وفي اللغة (الصبر) بكسر الباء : الدواء المر ويضمها : الطعام .

(١) بزر الأنجرة : ثمر من ثمر الطلح يشبه اللوبياء وله برمة صفراء . والنجيرة في مخصص ابن سيدة : ماء يطبخ بالدقيق .

(٢) التربذ : ربما كان هو (الترمس) وفيه يقول (ديسقوريدوس) : منه ما هو بستاني ومنه ما هو بري ، وكلاهما حب مفرطح الشكل من الطعم منقور الوسط وهو (الباقلي المصري) . قال جالينوس : (الترمس المنزوع المرارة غليظ رديء عسر الهضم والمطيب كثير الغذاء وهو إلى الدواء أقرب منه إلى الغذاء يرقق الشعر ، ويجلو الكلف والبهق والبثور ويجلو الوجه خصوصاً إذا طبخ بماء المطر ويتخذ الترمس ضماداً على عرق النسا فينفع ويفتح سدد الكبد والطحال خصوصاً إذا طبخ بالخل والعسل مع السذاب والفلفل ويقتل الديدان . والذي لا مرارة له يسكن الغثيان ويفتق الشهوة . وذكره قاموس الغذاء والتداوي بالنبات بأنه نبات زراعي من الفصيلة القرنية والقبلية الفراشية وهي مأخوذة من اليونانية ونقلت الى القبطية والعبرية والأرامية ومنها العربية والفارسية (Thermes) وفي الطب الحديث وصف الترمس بأنه غني بالبروتين ففيه ٣٠٪ وهو ذو غذائية جيدة كالحمص ، ويمكن إضافته إلى القمح ، وثبت أنّه مطبوخ بذوره يدر البول ، ويهضم الأكلات الثقيلة ، ويطرد بعض أنواع الديدان . ويحتوي الترمس على مادة (الليسيتين) وهي مكونة من الكلسيوم والفوسفور ولذا يكون مقوياً جيداً للأعصاب ، وهو كذلك مقو للقلب منبه له . ويستخرج من الترمس زيت مرهمي مختلط بالكربون ورماد الافراق يفيد فائدة عجيبة في حالات من البثور والأكزيما إذا استعمل أياماً متتالية بغير أن يغسل المكان المصاب بالماء .

(٣) جوارشن السفرجل : هو السفرجل المطبوخ إلى أن يصبح غليظاً كالمرق . وقد فصلنا في الفصل الأخير من هذا الكتاب عن منافع هذا الثمر لمن يرغب الاستزادة .

(٤) الصبر : سبق شرحه .

(٥) الكثيراء : من الكثر وجمار النخل أو طلعها ، والكثيراء : رطوبة تخرج من أصل شجرة تنبت في جبال لبنان و (الكثرى) كشرى : من النبل ، الاستكثار منه .

قطونا ويتحمل .

صفة دواء يخرج الثفل وهو بمنزلة الغذاء : يؤخذ من لب القرطم[1] قدر الحاجة ، فيعجن بعسل[2] التين ، ويؤخذ منه عند خف الطعام من البطن أو قبله أو بعده بأربع ساعات مثل البيضة ، فيلين البطن ويسهل خروج ثفل الطعام الثاني . وإن أريد أن يكون هذا الدواء أقل حراً ، عجن بعسل الترنجبين[3] .

صفة عسل الترنجبين : أن يؤخذ الترنجبين فيجعل في طنجير[4] ، ويصب عليه أربعة أمثاله ماء ، ويغلى حتى ينحل ، ثم يترك ليلة ليرسب ما يرسب من تراب وغيره ، ويصفى من بعده ويعاد إلى الطنجير ، ويطبخ حتى يصير في قوام العسل ، ثم يعجن به ما يراد عجنه ، وإن أخذ منه نفسه لين الطبيعة والصدر ، وسهل خروج أثفال الطعام .

وأما صفة عسل التين : فليؤخذ الأصفر الملك منه ، فيطبخ بغمره من الماء ، ويحفظ مقدار الماء عليه بأن يزاد متى نقص ، ويطبخ بنار لينة حتى يتهرى التين ، ثم يترك أيضاً ليلة ويصفى من بعد ويعاد إلى الطنجير ويطبخ حتى يغلظ . وإن ألقي على هذا الطبيخ ، أعني طبيخ التين ، وزن ربعه من الفانيد السجزي وطبخ حتى يصير له قوام ، كان شراب التين ، وهو شراب يسهل البطن ، ويسخن الكلى ، ويحسن اللون ، ويمنع احتباس الأثفال في الأمعاء ، وينفع من الربو والسعال وأكثر علل الصدر والرئة .

صفة مسهل التربذ : وهو يصلح لإخراج الأثفال وفضول الرطوبات التي تتولد عن إدمان أكل الفواكه والألبان والكشك والمضيرة ونحوها . يؤخذ من التربذ النقي المصمغ وزن عشرة دراهم ، ومن الزنجبيل وزن درهم ، ومن السكر الطبرزد[5] وزن إثني عشر درهماً ، والشربة من درهم إلى ثلاثة ، وهو يكسر الرياح ويلين البطن .

---

(١) القرطم : سبق شرحه .

(٢) عسل التين : شراب يستخلص من التين بعد نضجه .

(٣) عسل الترنجبين : شراب يستخلص من مزج الخل بالعسل .

(٤) طنجير : وعاء نحاسي يستفاد منه في الطبخ أو حفظ الطعام تسميه العامة (الطنجرة) .

(٥) السكر الطبرزد : سبق شرحه .

جوارشن السفرجل الصيفي : وأما الجوارشن السفرجلي فينبغي أن يتخذ منه لونان ، صيفي وشتوي .

أما الصيفي فعلى هذه النسخة وصفتها : يؤخذ من السقمونيا[1] الانطاكي الأزرق الجيد وزن درهمين ونصف ، ومن التربد المصمغ وزن عشرة دراهم ، ومن بزر الخيار[2] وبزر القرع[3] من كل واحد وزن خمسة دراهم ، ومن الورد والطباشير من كل واحد وزن درهمين ونصف ، ويؤخذ من الترنجبين الطبرزد الجيد ، فتصب عصارة السفرجل الحامض المروّق ما يغمره ويحل به ، ويطبخ حتى يصير في قوام العسل . ثم تعجن الأدوية منه بمثليها إلى ثلاثة أمثالها ، وهذا المقدار هو عشر شربات تامات إذا أريد به نفض البدن ، فأما لتليين الطبيعة فبمقدار إخراج الثفل فثلث الشربة أو ربعها .

---

(١) السقمونيا الانطاكي : جاء في مخطوطة نباتية : إنها حشيشة المحمودة وقال : (ديستو ريدوس) هو نبات له ثلاثة أغصان كبيرة تخرجها من أصل واحد كل واحد منها ثلاثة أزرع ، وله ورق شبيه بورق الصبر أو ورق اللبلاب ، إلا أنه ألين منه ، وله ثلاثة زوايا ، وله زهر أبيض مستدير أجوف ومتعفن شبيه في شكله بالقرطلة ، إثقيل الرائحة يخرج منه لبن أبيض هو عدو للمعدة والكبد ولكنه ينقي البهق والبرص والكلف إذا طبخ بالعسل والزيت كما جاء في كتاب القانون في الطب ص ٢٢٥ . وهو نافع للجرب المتقرّح بالخل والسوسن ولأوجاع المفاصل ، والورق ضماداً ، وينفع من عرق النسا ، وأصله وعصارة أصله على الصراع المزمن وأصل هذا النبات مسهل للبطن .

(٢) الخيار : « الخيار والقثاء » معروفان وهما مدرّان للبول . ولب الخيار يفيد المحرورين وثمة نوع منها على شكل ثمر مفلطح وكروي تسميه العامّة (عجّور) وهذا النوع إذا ترك حتى يكبر تحول إلى نوع من البطيخ الأصفر . ورقها ينفع من عضة الكلب وعصير الخيار الطازج ينقي الجلد ويكسبه نضارة أما قشره فيسكن الصراع إذا وضع بوجهه الداخلي فوق الجبهة والصدغين وثبت فوقها برباط . والخيار مع الحليب أو اللبن إذا تناوله الانسان في الوجبات العادية يسكن العطش ويخفف الاضطرابات العصبية ، وكذلك يوصى مرضى البول السكري بالاكثار من أكل الخيار الغض لتنقية الجسم من السموم ، أما الخيار الحامض (المكدوس أو المخلل) فيكسب الجسم دفئاً ويسهل الهضم إذا استعمل باعتدال . وفي كتاب القانون الجز الأول يركز الشيخ الرئيس ابن سينا على الأهمية الدوائية (لقثاء الحمار) من يود الاستزادة فليرجع إلى كتاب (القانون في الطب) ص ٢٦٨ .

(٣) القرع : نبات من فصيلة القرعيات ثمره كبير الحجم يزيد أحياناً وزن الواحدة منه عن عشرة كيلوغرامات وعصارة القرع تسكن وجع الأذن الحاد وخصوصاً مع دهن الورد ، وينفع الأورام الدماغية والسرسام (مرض وسواسي) كما جاء في كتاب (القانون في الطب) الجزء الأول ص ٢٦٧ وهو نافع لوجع الحلق ، وسويق القرع نافع من السعال ووجع الصدر يحطى بعصارته لوجع الأسنان ، نافع جداً ويقطع العطش ، وهو مما يتولد منه بلة في المعدة ينفع من الحميات .

جوارشن السفرجل الشتوي وعمله : وأما الشتوي فيؤخذ من السقمونيا والتربذ مثل ما يؤخذ للصيفي ، ويؤخذ من المصطكى[1] والعود[2] الهندي والزنجبيل من كل واحد قدر درهمين ونصف ، فيعجن بفانيد سجزي قد حل بماء السفرجل على ما وصفنا قبل ، والشربة مثل الصيفي . وهو يصلح عند التخم ، وفي الشتاء ، وحيث لا يخشى أن يسخن البدن قليلاً ، وهو يقوي المعدة ويثير الشهوة مع إسهاله .

ولأن التوسع في ذكر ما يخرج الأثفال نافع جداً في حفظ الصحة ، فيجب وينبغي أن نذكر من ذلك ضروباً مختلفةً ، معجونات[3] وسفوفات[4] وأشربة[5]، يستعمل الأخذ من الأخف والأوفق في كل حال يحتاج فيها إلى ذلك ، فلذلك نحن ذاكرون منها صنوفاً أخر .

صفة شراب الإجاص : يسهل البطن، ويستعمل في الأمراض الحادة، وصميم الصيف . ويسكن العطش ، ويقمع الصفراء ويخرجها أيضاً . يؤخذ من الإجاص القومسي أو السمين الحلو العلك ، فيغسل بالماء غسلاً حتى ينقى من غبار إن كان عليه ، ثم يلقى في برمة برام نظيفة ويغمر بماء صاف ، ويحفظ عليه مقداره كما ذكرنا عند ذكرنا في باب الشرابين شراب التين[6] والترنجبين ، ويطبخ حتى يتهرى[7]، ثم

---

(١) المصطكي : (مصط ، مصطك) الدواء : خلطه بالمصطكي . والمصطكي : شجر له ثمر يميل طعمه إلى المرارة ويستخرج منه صمغ بعلك وهي كلمة (يونانية) وشجرته مركبة من مائية قليلة وأرضية كثيرة وهو ألطف وأنفع من (الكندر) منه رومي أبيض ومنه قبطي إلى السواد . والأسود القبطي كما يقول الشيخ الرئيس في (القانون) أوفق للصلابات الباطنة والأسود نافع للأورام النحلية ودهن شجرته ينفع من الجرب وطبيخه يقوي المعدة والكبد وجميع أوجاع الأرحام وسيلان رطوباتها الرديئة .

(٢) العود الهندي : أجوده (عود المندل) الذي يجلب من الهند لذلك سمي باسم مصدره . والعود عروق وأصول أشجار تقلع وتدفن في الأرض حتى تتعفن . وإن وضع العود يطيب النكهة جداً ويقوي الأعصاب وينفع الدماغ ويقوي الحواس كما يقوي القلب ويفرحه والمعدة والكبد .

وهناك الجوز الهندي (النارجيل) الذي يجلب من بلاد الزنج جيده الطري شديد البياض عذب الماء الذي فيه ، وإذا لم يوجد فيه الماء دلّ على أنه عتيق ويجب أن يؤخذ عنه قشر لبه . ينفع من أوجاع الظهر والركبتين ثقيل على المعدة مع قلة مضرته جيد الغذاء ودهنه الطري أفضل كيموساً من السمن لا يلزج المعدة ولا يرضيها ويزيد في الباه ! ويفيد دهنه للبواسير .

(٣) معجونات : ما يطبخ ويعجن من الأطعمة والأشربة .

(٤) سفوفات : ما يظهر على شكل جزئيات صغيرة بما يشبه الحليب المجفف أو غيره .

(٥) أشربة : ما يحل ويذاب في الماء على شكل نقوعات أو عصير رقيقاً كان أو غليظاً .

(٦) شراب التين والترنجبين : سبق شرحهما .

(٧) يتهرى : يتفتت ويلوب وينحل في الماء .

يصفى ويعصر ويترك ليلة حتى يتروق[1] ويرق ، ثم يلقى عليه ربعه سكر طبرزد ويطبخ حتى يصير له قوام . ويشرب منه من أوقية إلى ثلاثة وأربعة . ويغير المحروورون به الماء فيعظم نفعه لهم جداً .

وإن عمل هذا الشراب بالترنجبين كان أشد تليبناً للبطن ، إلاّ أنه دون الأول للمعدة والأمعاء والغثي .

صفة دواء يلين البطن ولا غائلة له بتة وهو معتدل في الحر والبرد : يؤخذ من ملوس الخيار شنبر[2] ، فيمغر بالماء الصافي ويغلى حتى ينحل عسلها ، ثم يصفّى ويؤخذ ما انحل فيطبخ بنار لينة حتى يصير في قوام العسل، ثم يؤخذ من الترنجبين الطبرزد فيسحق ويعجن به ويرفع . ويؤخذ منه عند الحاجة فيلين البطن ، ويسكن أكثر أوجاع الأمعاء ، ويلين الصدر . إلاّ أنه يحمر الماء تحميراً شديداً ليس عن حرارة يثيرها بل عن صبغ ينفذ من الخيار شنبر .

صفة دواء يحل الطبيعة حلاً أقوى إلاّ أنه يكرب قليلاً من ليس بقوي فم المعدة[3] : يؤخذ من عسل الخيار شنبر الذي وصفنا ، فيعجن به البنفسج[4] المسحوق مثل الكحل ويحبب . ويأخذ منه من كان أخذ الحب[5] أسهل عليه من أخذ المعجون . ومَنْ شاء تركه معجوناً .

صفة لعوق الخيار شنبر وهو يلين البطن وينفع من الخوانيق[6] والأورام في

---

(١) يتروق : بالتشديد (يرقد ويصبح صافياً راقداً) .

(٢) الخيار شنبر : نبات سنوي عشبي من فصيلة القرعيات ، تؤكل ثمرته نيئة قبل أن تنضج تماماً ، وثمرته تشبه ثمرة الخرنوب . يكثر في الجزيرة العربية ومصر ويستعمل في الطب كملين لطيف .

(٣) فم المعدة : (بوابة المعدة أو فوهتها) ، المنطقة التي يتصل بها المريء بالمعدة .

(٤) البنفسج : نبات من الفصيلة البنفسجية (Vioeetes) من ذوات الفلقتين كثيرة التويجيات فيه أنواع وضروب كثيرة منها البنفسج العطر وهو من زهور الزينة المشهورة ويستخرج منه عطر تحبة (كلمة فارسية مدنية) ويستفاد طبياً بشربه ، لشاي بنسبة عشرة غرامات في لتر ماء فيفيد ضد السعال والرشوحات ويستعمل الزهر كمهدىء لآلام الالتهابات بشكل لبخات وتمزج زهوره مع السكر والمجفف لاستعماله في معالجة السعال والامساك ويصنع من زهور البنفسج شراب مقو ومدر خفيف للبول كما يفيد فصليه ضدّ الزحار (الزنتارية) وانحباس البول وللاستزادة راجع قاموس الغذاء والتداوي بالنبات ص ٩٠ .

(٥) يحبب : بالتشديد (يصنع على شكل أقراص وحبوب صغيرة) .

(٦) الخوانيق : يقصد بها الاختناقات التي تصيب الجهاز التنفسي .

المعدة والأمعاء: يؤخذ من عسل الخيار شنبر ثلاثة أجزاء ، ومن عسل التين جزء واحد ، فيجمعان ويشمسان في جام قد شدت عليه خرقة تقيه من الغبار حتى يغلظ ويثخن ، ثم يرفع . ويلعق منه من يريد تليين البطن ، ويتفرغر به عند انتهاء الخوانيق والحاجة إلى التحليل .

صفة لعوق آخر يجمع تليين البطن وتسكين أوجاع القولنج المراري وإذهاب الحرقة الكائنة في مجاري البول والكلى: يؤخذ من الكثيراء[1] والنشا[2] واللوز الحلو المقشّر والفانيد[3] الخراثني أجزاء سواء[4]، فيدق كلها حتى يمتزج ، ثم يعجن بعسل الخيار شنبر بثلاثة أمثالها . ويؤخذ عند الحاجة من صف أوقية إلى أوقية .

صفة معجون يصلح للمبرودين ويخرج اللزوجات وينقي المعدة والأمعاء منها : يؤخذ من لب القرطم وزن عشرة دراهم ، ومن بزر الأنجرة والزنجبيل ولبن التين من كل واحد وزن درهمين ونصف ، ومن بورق الخبز[5] وزن درهم وربع ، يعجن بعسل صعتري[6] حريف ، أو يؤخذ الصعتر فينقع ثم يصب من نقيعه على العسل مثله ثم

---

(١) الكثيراء : سبق شرحها .

(٢) النشا : هو مادة مؤلفة من الهيدروجين ، والكربون ، والأوكسجين توجد في عدة حبوب ونباتات وهي لفظة مأخوذة من (النشاستج) (معرّبة) وتكلمت به العرب ممدوداً (نشاء) .

أهم مصادر النشا الحبوب : (كالقمح والأرز ، والذرة) ومن بعض النباتات مثل (البطاطا ، والفول ، والتابيوكا ، ونخيل الساجد وغيرها) .

يستعمل النشا في الأطعمة المائعة لتجميدها مثل الحليب واللبن الرائب والخشافات وغيرها ، ومما يذكر أن النشا لا يستفيد الجسم منه إلا إذا مضغ الغذاء النشوي جيداً ، لأن مادة اللعاب تخفف من تعقيد مادة النشا . وإذا لم يمضغ الغذاء يسبب النشا انتفاخاً بالأمعاء لأن الهضم كان سيئاً .

ويوصف النشا - مسحوقاً - ضد الأكزيما ، والالتهاب ، والحكة ويشرب مزوجه في الماء البارد لتسكين التهاب جهاز الهضم . لمزيد من التفصيل راجع الموسوعة الغذائية الصحية العامة (قاموس الغذاء والتداوي بالنبات) ص ٧٣٠ .

(٣) الفانيد الخراثني : الفند والفنديد : عصارة قصب السكر إذا جمد ومنه يتخذ الفانيد .

(٤) أجزاء سواء : قطع متساوية ونسب متناظرة في الكمية .

(٥) بورق : البورق : سبق شرحه .

(٦) العسل الصعتري : العصير أو المحلّ المصنوع من الصعتر ، أو المنقوع بالعسل والممزوج معه . والصعتر كما جاء في (القانون) هو في قوة الحاشا ، وشرابه كشراب الحاشا أيضاً (والحاشا هو جنس من الصعتر البري له طعم مشابه للصعتر العادي . والبري أقوى منه محلل ، مقشر ، ملطف ، ينفع من أوجاع الوركين ، يمضغ فيسكن وجع السن ، ويشفي اللثة المترهلة لقوته المحرقة . وينفع دهنه الصدر والرئة ، كما ينفع الكبد والمعدة .

يغلى حتى ينتصف الماء . ويستعمل فينوب عن العسل الصعتري .

يؤخذ من هذا الدواء قدر بيضة ، فينقي المعدة والأمعاء من جميع ما قد لطخها من البلاغم[١] واللزوجات[٢] ، ويكسر الرياح ويخرجها من أسفل ومن فوق .

وفيما ذكرنا من هذا الباب كفاية وبلاغ ، فلنرجع إلى غرضنا . فنقول إنّا قد ذكرنا كيف تدفع المضار المتولدة من الخبز السميد والحوّاري ، فلنذكر الآن الخبز الخشكار[٣] .

فنقول إن هذا الخبز يتولد منه دم مائل إلى السوداء ، ويكون ذلك منه بمقدار رداءته وقلة نقائه ، فإنه كلما كان أقل نقاءً وأميل إلى السواد كان الدم الذي يتولد منه أقل مقداراً في نفسه وأغلظ وأميل إلى السوداء ، فيتولد عن إدمانه الأمراض السوداوية[٤]، ويسرع بالهرم[٥] ، ويضعف عليه البدن ، ويقل الدم ، ويكون منه الحكة والجرب[٦] والبواسير[٧] ونحو ذلك .

وإن أكل من الخبز الخشكار بمقدار ما يتولد منه من الدم المقدار الذي يحتاج إليه البدن ، احتاج أن يكون كميته أكثر من كمية الخبز الحوّاري كثيراً ، فيثفل[٨] لذلك في المعدة ويربو وينتفخ ، ولا سيّما إذا شرب عليه الماء . ويتولد من ذلك فنون من النفخ .

---

(١) البلاغم : جمع (بلغم) وهو خلط من أخلاط البدن يصيب الجهاز الهضمي ، فيحدث فيه اضطراباً وريحاً في المعدة والأمعاء .

(٢) اللزوجات : (لزج) الشيء ، تمطط وتمدد فهو لزج وبابه طرب واللزوجات في هذا الباب : ما يصيب المعدة والأمعاء من الضعف والبلغم .

(٣) الخشكار : سبق شرحه .

(٤) الأمراض السوداوية : السواد : منطقة في بلاد فارس ، والسواد : داء الأسنان ، وهو خلاف البياض : ويقال في الأدب : الأسودان : التمر والماء ، والحبة السوداء المعروفة بحبة البركة ، والسويداء ، محافظة من محافظات القطر العربي السوري (جبل العرب) والسويداء : خلط مقرّه في الطحال . وهو هنا يدخل تحت هذا المعنى .

(٥) يسرع بالهرم : يعجّل في الشيخوخة قبل أوانها .

(٦) الحكة والجرب : داء يصيب الجلد بسبب آفة كالقمل أو ما شابه ، أو حكّة تسببها اختلاطات في الدم تسميها العامة (الشّري) نتيجة نوع من الحساسية .

(٧) البواسير : مرض يصيب الشرج على شكل انتفاخات أو حبيبات تحتقن في أسفل الشرج أو في المستقيم أو تنفجر وتحدث نزيفاً . وهو على أنواع يعرفها ويحددها أصحاب الاختصاص .

(٨) يثفل : يستقر في القاع أو قعر المعدة .

وإن قصر عن هذا المقدار لم يتولد عنه من الدم قدر الوفاء بحاجة البدن ، ويقل عليه الدم ، ويصلب ، وتذهب نضارته وحسن لونه ورطوبته .

والذي يدفع هذه المضار منه أن يتأدم[1] عليه بالأدهان والحلاوات والألبان ، ويدمن ذلك . ويحذر التأدم عليه بالملوحات[2] والحرافات[3] والكواميخ[4] ونحوها ، فإن ذلك يزيد في شرته وقلة إغذائه وسرعة خروجه من البطن قبل استيفاء ما فيه من الغذاء ، ويزيد في رداءة الدم المتولد منه حتى تتولد منه الأمراض التي ذكرنا ، ويسرع أيضاً بالهرم والذبول ، ولا سيّما إن قلّ شرب الماء عليه ، وإن كان البلد مع ذلك يابساً أو حاراً ، أو كانت مهنة الآكل متعبة .

فلذلك ينبغي أن يدفع هذه المضار منه باللبن الحليب ، والسمن ، وسائر الأدهان التي لا كيفية لها حارة كدهن السمسم ونحوه .

فأما الزيت فغير موافق ويعقيد[5] العنب والسكر والتمر . فأما العسل فإنه أيضاً غير موافق ، لأنه يسرع بإخراجه ، إلاّ أن يقع مع دسم كثير ومع لبوب دسمة تكسر منه وتسكنه .

وكذلك عقيد العنب والكمثري أوفق الحلاوات في هذا الموضع . والزبد والسمن أوفق الدسومات[6] .

واللبن الحليب الذي لا حموضة فيه بتةً أوفق ما يثرد[7] فيه ، ثم

---

(١) يتأدم : (الأدم) بفتحتين جمع (أديم) وقد يجمع على آدمة كرغيف وأرغفة والأدمة : باطن الجلد الذي يلي اللحم ، والأدم والإدام : ما يؤتدم به تقول : (منه أدم الخبز ويتأدم الخبز باللحم والأدم : الإلفة والاتفاق ، يقال : آدم الله بينهما : اي اصلح وآلف وهنا بمعنى : تأدم الخبز باللحم ، (أكله) .

(٢) الملوحات : طبيخ أو طعام تدخل في تركيبه أغذية مالحة .

(٣) الحرافات : طبيخ أو طعام تدخل في تركيبه وصنعه الأطعمة أو الأغذية الحارّة المبهّرة بالتوابل .

(٤) الكواميخ : يقول ابن دريد : الكامخ من الأدام ، معروف ، وقرّب إلى أعرابي فقال : ما هذا ؟ فقيل : كامخ ، فقال : قد علمت ولكن أيكم كمخ به ؟ ويقول أبو عبيد : المير والصحناة ضربان من الكامخ ، والكواميخ هنا خلط من الطعام يصنع لعلاج بعض الأمراض .

(٥) عقيد العنب : ربّ العنب المصنوع من ثمر الكرمة الناضج والعامة تسميه (معقود العنب) أو (عقيد العنب) .

(٦) الدسومات : كل ما هو مشتق من اللحوم والزبد والحليب أو يحمل خاصيّة الدسم من النباتات .

(٧) يثرد : الثريد والثريدة والثردة : الخبزة الثريدة الضخمة المفتوتة في الطعام وقيل اللحم مع المرق والخبز =

الاسفيذباجات(1) الدسمة .

فأما كل طبيخ من حامض أو مالح أو حريف فرديء في هذا الوجه ، لأن هذا الخبز قليل الغذاء سريع الخروج ، فالحلاوات تزيد في إغذائه ، والدسومات تزيد أيضاً ، وتمنع قشفه(2) ويبسه وجلاءة وجرده للمعدة والأمعاء بكثرة نخالته وسرعة خروجه منها .

الخبز الفطير(3)

وأما الخبز الفطير فرديء في توليد الرياح وإبطاء الخروج ، فهو لذلك يضر لمن يعتريه القولنج جداً .

وهو أيضاً أسرع في توليد السدد(4) والحصى(5) من المختمر من الخبز الحواري ، فلذلك ينبغي أن يجتنب ، فإن اضطر إليه دفع ما يتولد عنه في هذه المضار بما ذكرنا عند ذكرنا ما يدفع به المضار المتولدة من الخبز الحوّاري .

إلاّ أنه ينبغي أن تدمن تلك العلاجات وتقوى بحسب فضل قوة الخبز الفطير على المختمر وتوليده هذه المضار .

وأضر ما يكون بمن لا يتعب . فأما من يتعب ويكد نفسه كداً شديداً فكثيراً ما يسلم منه .

فأما الخبز المختمر(6) فيسلم من هذه الخلال ، إلاّ أنه أقل وأضعف إغذاء ، فمن كان شديد الكد(7) ، وكان متخلل(8) البدن، ضعف على إدمانه .

= والخبز : الثريد من الخبز الفطير . والعامّة تسمي كل طعام يمتزج فيه الطعام مع الخبز مع المرق مع اللحم (ثريداً) .

(1) الاسفيذباجات : سبق شرحها .

(2) قشفه : نقول : رجل قشف : إذا لوحته الشمس ، أو الفقر فتغيّر حاله ، ويقال أصابهم من العيش قشف . والمتقشف : الذي يتبلغ بالقوت وبالمرقع وهنا تمنع قشفه ، أي تمنع يباسه وتحدّ من صلابته .

(3) الخبز الفطير : سبق شرحه .

(4) السدد : جفاف أسفل البطن إلى درجة اليباس والتصلب بمعنى (الامساك) .

(5) الحصى : الرمال أو البلورات أو الحصى التي تتشكل وتتكون داخل الكليتين أو المثاني أو الحالب وتسبب آلاماً مبرّحة للمصاب بها .

(6) الخبز المختمر : الخبز الذي نضج دقيقه جيداً في المعجن ونضج شواؤه جيداً في الفرن .

(7) الكد : الشدّة في العمل ، وطلب الكسب ، وبابه ردّ و (كدّه) : أتعبه فهو لازم ومتعد ، والكد والكدح : السعي والكد والكسب .

(8) متخلخل البدن : مضطرب ضعيف البدن .

ومما يدفع به ذلك التأدم عليه بالأدام المغلظة واللزجة ، كلحوم الحملان[1] والعجاجيل[2] والهرائس[3] والعصائد[4]، وترك التعب أو تقليله، وكذلك ترك الحمّام والتعرق والأغذية الحريفة والملطفة، كالتوابل الحارة والبقول الحريفة ، والملح والمري والكواميخ ، والشراب العتيق جداً .

فأما الحلو الغليظ منه منافع في هذه الوجوه منه . وأما الكثير الملح منه والبورق[5] فقليل الغذاء ، سريع الخروج ، وبالضد .

وقد بان كيف يدفع الضرر المتولد من إدمانها بما تقدم من كلامنا ، والله أعلم .

خبز التنور والفرن

وأما خبز التنور فأصلح من خبز الفن في سرعة الهضم والخروج ، وقلة تولد النفخ والسدد والغلظ واللزوجات . لكن خبز الفرن أوفق منه في كثرة الإغذاء ، ولذلك هو أصلح لمن يكد ويتعب ويحتاج إلى غذاء متين قوي .

خبز الملة[6]

وأما خبز الملة فأغلظ فجاجة ونهوة ، وأقل نضجاً من خبز الفرن ، وأعسر خروجاً ، وأكثر غذاء إذا انهضم ، وليس يخفى ما مضاره ، وبما تدفع ، على من فهم ما تقدم من كلامنا .

---

(١) الحملان : الخراف الصغيرة من الماشية .

(٢) العجاجيل : ذكر البقر وهي التي لم تبلغ العام الواحد .

(٣) الهرائس : هريت اللحم وهروت اللحم هرواً وهرأته واهرأته بمعنى أنضجته ، والهرائس نوع من اللحم الناضج المطبوخ جداً .

(٤) العصائد : طعام يصنع مع العظم واللحم (العوّذ) وقالوا : أطيب اللحم ويقول أبو عبيدة : عصدت الشيء أعصده عصداً : لويته ومنه سميت العصيدة ويقول صاحب العين : العصيدة : السمن يطبخ بالتمر والمعصد والرهيدة : برّ يدق ويصب عليه الماء . واللهيدة : الرخوة من العصائد ليست بحساء يحس ولا غليظة فتلقم .

(٥) البورق : سبق شرحه .

(٦) خبز الملّة : سبق شرحه ونضيف على ما سبق قول الشاعر :

لا أشتم الضيف إلا أن أقول له ... أباتك الله في أبيات عمار
أباتك الله في أبيات معتز ... عن المكارم لا عف ولا قاري
جلد الندى زاهد في كل مكرمة ... كأنما ضيفه في ملّة النار

خبز الطابق[1]

وأمّا خبز الطابق فأخف من خبز التنور، ولا سيّما متى رقق ، فهو لذلك أعسر خروجاً ، وليس بأكثر غذاء من خبز التنور .

وتبين مما ذكرنا أن أحوال صنوف الخبز في منافعها ومضارها تختلف بحسب الأبدان وأحوالها ومهنها وبلدانها ، إلاّ أن الأبدان القوية الهضم ، أو الكثيرة التخلخل ، أو الكثيرة التعب ، تحتاج إلى الأكثر والأغلظ غذاء والأبطأ نزولاً وتحليلاً . وأما الأبدان المستحصفة[2] والمخصبة[3] والعديمة للتعب فتحتاج إلى الألطف غذاء والأسرع خروجاً وتحللاً .

أوفق صنوف الخبز

أوفق صنوف الخبز في أكثر الأحوال الحوّاري[4] المعتدل الملح والبورق[5] والتخمير المختبز في التنور المعتدل في غلظه ورقته ، لأن هذا خبز معتدل في كثرة الإغذاء وقلته وسرعة خروج سفله وبطئه ، والأبدان المعتدلة والقريبة من الاعتدال أكثر من التي في الإفراط . وكذلك الحال في المهن والبلدان ، فإن الناس المعتدلي التعب أكثر من المفرطي التعب والبطالين . وكذلك ساكنو البلدان المعتدلة والقريبة من الاعتدال أكثر من ساكني الواغلة[6] في الشمال والجنوب .

وإنما اضطررنا إلى ذكر هذا الاتصال الكلام مع ضماننا أننا لا نشتغل بالعلل والأسباب ، لكن نشرح الأمور الجزئية والنافعة العائدة على الكل بالصلاح .

- وقول أبو زيد : فادت للخبزة في الملّة : صنعت لها موضعاً وفادتها فيها والمقصود الذي يرمي إليه أبو بكر الرازي فيما أظن : الخبز الأغلظ فجاجة ونهوة وأقل نضجاً من خبز الفرن وليس بمعنى الرماد الحار أو مكان الخبز .

(١) خبز الطابق : سبق شرحه ونضيف عليه قول صاحب المعين : هو الذي قد ذهب طعمه وبلله من شدّة الطبخ (الناسّ من الخبز) وقول ابن دريد : عن الخبزة اللحلحة اليابسة والعسوم والقطع من الخبز اليابس .

(٢) المستحصفة : القوية .

(٣) المخصبة : المنتجة الكثيرة التوالد والإخصاب .

(٤) الحواري : سبق شرحه .

(٥) البورق : سبق شرحه .

(٦) الواغلة : بمعنى الموغلة في العمق أو الاتجاه .

اختلاف الحنطة في الخبز

وفيما ذكرنا من أمر الخبز المعمول من الحنطة كفاية . على أن الحنطة تختلف فيختلف الخبز بحسب اختلافها . فيكون المتخذ من الحنطة الحمراء الرزينة العذبة واللزجة لزجاً علكاً ، ويكون أكثر غذاء ، وأبطأ انحداراً ، وأحوج إلى تكثير الملح والخمير والبورق[1] . والأولى أن يتعهد آكلوه أنفسهم بالرياضة والحركة ، وبما يفتح السدد ويمنع من تولد الحصى .

في الخبز من البيضاء

والمتخذ من الخبز من الحنطة البيضاء الهشة الخفيفة المسفنة[2] أقل حاجة إلى ذلك . وجملة منفعة الحنطة أنها تغذو البدن وتولّد دماً يتولد منه اللحم وجوهر جميع الأعضاء ، فيكون خلفاً مما تحلل .

جملة منفعة الحنطة ومضارها

وجملة مضار الحنطة ما قد ذكرنا ، ويدع بما قد وصفنا .

والحنطة أوفق حبة عمل منها الخبز ، وأشدها ملاءمة لبدن الإنسان المعتدل . وإذا كانت نيئة فربما تولد منها حب القرع ، ويدفع ذلك بأن يتحسى بعقبه المري[3] النبطي والخل[4] الثقيف .

وإدمان أكل المقلو منها يعقل البطن ، فلذلك ينبغي أن يتلاحق بما يسهله إسهالاً معتدلاً ، كالفانيد السجزي[5] ، والتين العلك ، وما أشبه ذلك .

وأما الحنطة[6] المطبوخة والفريك[7] فينفخان جداً ، ولذلك ينبغي أن يؤخذ

---

(١) البورق : سبق شرحه .

(٢) المسفنة : التي سقط أو ذهب قشرها (المقشّرة) (المعروفة) والسفينة معروفة . والسفّان : صاحبها والسفين : جمع سفينة : فصيلة بمعنى فاعلة ؛ كأنها تسفن الماء أي تقشره وتمخر عبابه .

(٣) المري النبطي : نوع من الشراب الحامض الطعم .

(٤) الخل الثقيف : الخل الشديد الحموضة مضافاً إليه مادة حريفة .

(٥) الفانيد السجزي : سبق شرحه .

(٦) الحنطة المطبوخة : البرّ المطبوخ بالسمن تسميه العامّة (البرغل) .

(٧) الفريك : هي الفريكة المعروفة الحنطة المقطوفة قبل النضج أي قبل اصفرارها ثم تشوى على النار وتطبخ بعد ذلك بالسمن وأطيبها طعماً مع لحم الدجاج أو الطير .

بعدهما جوارشن الملوكي[1] والفلافلي ، ويحذر شرب الماء الكثير عليهما ، فإن ذلك يورث القولنج النفخي .

النشا

وأما النشا فإنه يولّد السدد . فلذلك ، ينبغي لمن أدمن أكل الأشياء المتخذة أن يأخذ مما ذكرنا يفتح السدد ويدر البول . وهو أصلح للصدر والرئة ، ويلين الخشونة فيهما ، ويمنع نوازل الزكام .

السويق[2] من الحنطة والشعير

ولأن السويق أحد ما يكثر استعماله والتذي به ، فلنقل فيه بمقدار ما يليق بغرض هذا الكتاب . فنقول إن كل سويق مناسب للشيء الذي يتخذ منه ، فسويق الشعير أبرد من سويق الحنطة بمقدار ما الشعير أبرد منها ، أعني من الحنطة ، وأكثر توليداً للرياح .

والذي يكثر استعماله من الأسوقة هذان الصنفان ، أعني هذين السويقين ، سويق الحنطة وسويق الشعير ، وهما جميعاً ينفخان ويبطئان النزول عن المعدة . ويذهب ذلك عنهما أن يغليا بالماء غلياناً جيداً ، ثم يصبا على خرقة صفيقة[3] ليسيل

---

(١) جوارشن الملوكي والفلافلي : سبق شرحه (المصنوع من الملوكي والفلافلي) .

(٢) السويق : من الحنطة والشعير . قال سيبويه : سويق وصويق وسمي سويق الكرم : الخمر لانسياقه في الحلق . وكذلك الخمر والقطعة من السويق : سويقة وسماها أبو حنيفة : الجذيلة ؛ لان الحنطة جذّت له . يقال : جذذت الحنطة للسويق وطحنتها للخبز وحششتها واجششتها للجشيش ، والحبكة والعبكة ، الحبّة من السويق ، والفرفور والفرافر والفرافل : سويق يتخذ من ثمر الينبوت ، والوخفة والوخيفة : السويق المبلول . وقد وخفته وأوخفته وكذلك (الخطمي) كما جاء في كتاب المخصص لابن سيده ما نصّه : « عاب رجل السويق بحضرة أعرابي فقال : (لا تعبه فإنه عدة المسافر وطعام العجلان وغذاء المبكر وبلغمة المريض ، وهو يسرّ فؤاد الحزين ، ويردّ من نفس المحدود وجيد في التسمين ومنعوت في الطيب ، وقفاره بجلو البلغم ، وملبونه يصفي الدم وإن شئت كان طعاماً ، وإن شئت كان ثريداً ، وإن شئت فخبيصاً . ». ويقول صاحب العين : السختيت : السويق المزلق ويقال : إن كلمة السختيت : كلمة فارسية اشتقها رؤبة من الفارسية من قولك سخت حيث يقول : « هل ينجيني حلف سختيت » والله أعلم .

(٣) صفيقة : من (صفق): الضرب الذي يسمع له صوت وكذا التصفيق ، ومنه التصفيق باليد أي التصويت بها ، وصفق له بالبيع أي ضرب يده على يده وبابه ضرب ، ويقال : ربحت صفقتك للشراء و (صفقة رابحة) و (صفقة خاسرة) و (صفقة الباب) ردّه وأصفقه . والريح تصفق الأشجار فتصطفق أي تضطرب وثوب صفيق ووجه صفيق : بينُ الصّفاقة . وتصفيق الشراب : تحويله من إناء إلى إناء وهو المقصود في هذا الباب .

عنهما الماء ، ويعصرا حتى يصيرا كبة ، ثم يشربا بالسكر والماء البارد ، فيقل نفخهما ، ويسرع انحدارهما . وينفعان المحرورين والملتهبين إذا باكروا شربهما في الصيف ، ويمنعان كون الحميات والأمراض الحارة ، وهذا من أجلّ منافع السويق .

ولا ينبغي لمن يشربه أن يأكل في ذلك اليوم فاكهة رطبة ، ولا خياراً ، ولا بقولاً ، ولا يكثر منهما .

وأما المبرودون ، ومن يعتريهم النفخ في البطن وأوجاع الظهر والمفاصل العتيقة ، والمشايخ ، وأصحاب الأمزاج الباردة جداً ، فلا ينبغي لهم أن يتعرضوا للسويق بتة . وإن اضطروا إليه ، فليصلحوه بأن يشربوه بعد غسله بالماء الحار مرات بالفانيد[1] والعسل ، وبعد واللت[2] بالزيت ودن حبة الخضراء أو دهن الجوز .

وسويق الشعير ، وإن كان أبرد من سويق الحنطة ، فإن سويق الحنطة لكثرة ما يتشرب من الماء يبلغ من تطفئته وتبريده للبدن مبلغاً أكثر ، ولا سيّما في ترطيبه ، فيكون أبلغ نفعاً لمن يحتاج إلى ترطيب .

وسويق الشعير أجود لمن يحتاج إلى تطفئة وتجفيف الأبدان . وهؤلاء هم أصحاب الأبدان العبلة[3] الكثيرة اللحوم والدماء .

وأما الأول فلأصحاب الأبدان القضيفة[4]، القليلة اللحم، المصفرة، ولمن يحتاج إلى ترطيب .

سائر الأسوقة

وأما سائر الأسوقة فإنما تستعمل على سبيل دواء ، لا على سبيل غذاء ، كما

---

(١) الفانيد : سبق شرحه .

(٢) اللت : من (لتّ) لتت : نقول لتت البويق إذا جدحته من باب ردّ . واللت بالزي : دهنه بالزيت ومسحه به . ويقول صاحب العين : لتت السويق ونحوه (ألته لتا) أي بسنه بالماء ونحوه واسم ما لته به (اللتات) .

(٣) الأبدان العبلة : نقول : رجل عبل الذراعين أي ضخمهما ، وفرس عبل الشوي أي غليظ القوائم ، وامرأة عبلة بسكون الباء أي تامة الخلق والجمع (عبلات) وعبال مثل ضخام وضخمات وعبل الشجرة : حت ورقها وبابه ضرب وفي الحديث « في شجرة سرّ تحتها سبعون نبياً فهي لا تُسرف ولا تُبل ولا تجرد » أي لا تقع فيها سُرْفة ولا يسقط ورقها ولا يأكلها الجراد .

(٤) الأبدان القضيفة : من (القضف) : الدقة وقد (قَضُف) من باب ظرُف فهو (قضيف) أي نحيف والجمع قضاف .

يستعمل سويق التفاح والنبق[1] والرمان الحامض لعقل الطبيعة مع حرارة .

وسويق الخرنوب[2] والغبيراء[3] يعقلان الطبيعة . والقول فيهما خارج عن غرض هذا الكتاب .

القول في الفتيت

والفتيت أيضاً أحد ما يستعمله الناس للاغتذاء استعمالاً كثيراً . وهو أيضاً منفخ ، ويولّد الأمراض الباردة والريحية ، كالقولنج ، ووجب الجنب[4] والخواصر . ويذهب ذلك منه أن يتخذ خبزه بالسمسم والكمون والنانخواه[5] ، ويكثر بورقه ، ويجاد تخميره ، ويشرب بالسكر ، فيسرع انحداره ، ويقل نفخه ، ويلطف قراقره[6] .

وينبغي أن لا يجمع بين الفتيت والفواكه الرطبة ، ولا أن يؤخذ في وقت قريب

---

(١) النبق : هو السدر ، أو زهرة البشنين ، والسدر هو شجر النبق وهو نوعان واحد لا شوك فيه والضال فهو ذو شوك . جنس نبات من فصيلة النفيات تنبت بريّة في بلاد الشام يستعمل منقوع لحائها (قشرها) لمعالجة الامساك المزمن وما ينتج عنه من اضطرابات كضعف الدم وخفقان القلب وآلام القولون وكذلك عند المصابين بالبواسير للوقاية من الامساك له أسماء بحسب اختلاف الأماكن التي يتواجد فيها للمزيد من التفصيل في هذا النبات اقرأ كتاب قانون الطب الجزء الأول ص ٢١٤ . وكتاب التداوي بالأعشاب ص ٢٨٩ . ومعجم المصطلحات العلمية والفنية ص ٦٥٦ .

(٢) الخرنوب : شجر الخرنوب معروف من الفصيلة القرنية ، ثمرته الخرنوبة أو الخرّوبة : قرن يؤكل ويستخرج منه دبس ويطحن فيصبح دقيقاً يستعمل في صنع الخبز في بعض البلدان أفضل أنواعه الشامي ويصنع من لب الخرنوب بعض الأدوية القابضة للمزيد من التفصيل راجع الموسوعة الغذائية قاموس الغذاء والتداوي بالنبات ص ١٩٩ .

(٣) الغبيراء : جنس شجر من فصيلة الورديات منتشر في النصف الشمالي من الكرة الأرضية ، ثماره صغيرة ذات بزرات تؤكل أحياناً . خشبه جيد يزرع للتزيين ، والغبيراء أيضاً نوع من الشراب يصنع من الذرة .

(٤) وجب : وجب الشيء يجب وجوباً (لزم) واستوجبه : استحقه . (وجب القلب) وجباً : اضطرب والوجبة بوزن الضربة (السقطة) مع الهدة ، قال الله تعالى : « فإذا وجبت جنوبها » وجب الميت : إذا سقط ومات ويقال للقتيل : واجب ، ويقال : وجبت الشمس : غابت ، والموجب بوزن المعلم : الذي يأكل في اليوم والليلة مرّة واحدة : يقال : فلان يأكل وجبة بسكون الجيم وقد وجب نفسه توجيباً إذ عوّدها ذلك . قال الأزهري : وجب القلب وجيباً ، وجب الحائط وغيره (وجبة) : إذا سقط .

(٥) النانخواه : ونقول (النانخواه) وهو نبات عشبي يشبه الهندباء يفيد في الشفاء من مرض الأعصاب وترهل البدن .

(٦) قراقره : (القرقرة): الصوت الذي يصدر عن حركة الأمعاء عندما يكون فيها نفخ أو ريح .

بعضه من بعض ، ولا يتعرض له أصحاب أوجاع المعدة والقولنج .

الثريد[1]

وأما الخبز المقع ، أعني النقيع بالماء الذي يسمى الثريد ، فكثير النفخ ، مضعف للمعدة ، مطلق للبطن ، لا يحتمله إلاّ أصحاب الأمزاج الملتهبة الحارة . ففي الأحوال ولأزمان الحارة ، وإذا أخذ في انحطاط الحميات الحارة ، فإنه يطفيء تطفئة عجيبة ، ويطلق البطن .

فأما سائر الناس الأصحاء ، وخاصة المبرودون والذين يعتريهم النفخ والرياح ، فلا ينبغي أن يتعرضوا له .

خبز الأرز[2]

ولأن الخبز المتخذ من الأرزّ يتلو المتخذ من الحنطة في كثرة اغتذاء الناس به ، فينبغي أن نذكره . فنقول إن خبز الأرزّ ، في الجملة ، أعسر هضماً ، وأبطأ خروجاً ، من خبز الحنطة . ولذلك قد وقف الناس منه بالتجربة على أن لا يأكلوه إلاّ مع المالح ، أو الدسم الكثير ، أو اللبن ، أو مع الثوم ، وذلك أنهم متى لم يأكلوه مع هذه الأشياء عظم ضرره ، وكان منه القولنج والريحي .

وينفع منه ، أي من القولنج المذكور ، أكله مع المالح ، لأنه يسرع بإخراجه ولا يترك فضلته يطول لبثها في المعي . ويلذع المالح للمعي ومع الدسم واللبن بإزلاقه[3] ومن تولّد القولنج الريحي الثوم . وليس يجتريء[4] أحد منهم أن يأكله مع ماء الحصرم ، أو مع المضيرة[5] ونحوهما ، اللهم إلاّ في غير أوقات الصحة . كما

---

(١) الثريد : سبق شرحه .

(٢) خبز الأرز : الخبز المصنوع من دقيق الأرز والأرز من فصيلة النجيليات ، حبه معروف يطبخ ويؤلف مع القمح المواد الأساسية لغذاء البشر يزرع في البلاد الحارة وفي أحواض تغمرها المياه والأرز شجر مرجي من فصيلة الصنوبريات يشتهر بصلابة خشبه وجودته وهو على أنواع كثيرة أشهرها ارز لبنان والأطلس وهيلايا .

(٣) الازلاق : زلق اللسان من باب طرب أي ذرب : صار حاداً ويقال أيضاً زلق اللسان بالضم ذلقاً بوزن ضربا فهو ذليق بينّ الذلاقة .

(٤) يجتريء : من (الجرأة) : الشجاعة و (الجريء) بالمد المقدام وقد (جرؤ) من باب ظَرُف وجرّاه عليه ، تجرئة فاجترأ .

(٥) المضيرة : سبق شرحه .

يؤكل الأرزّ المطبوخ بالسمّاق[1] للقصد إلى عقل[2] البطن ، ومع الراتب في بعض الأحوال للتطفئة وتسكين العطش ، وذلك بعد جودة طبخ الأرزّ نفسه .

فأما خبزه فإن أكل ببعض هذه الأشياء عظم ضرره ، ومن أجل ذلك يدفع مضرته بما يسرع إخراجه .

والفانيد والسكر والعسل وعقيد العنب والتمر مما يزيد في اغذائه ،ويجوّده[3] ، ويسرع خروجه .

وهو سريع إلى توليد السدد[4] في الكبد والطحال ، فلذلك ينبغي أن يتعهد من اضطر إلى إدمانه ، وخاصة إن لم يكن بجرت به عادته ، الأدوية الفتاحة لسدد الكبد والملطفة للطحال . ومما ينفع من ذلك مما يتأدم به ، كامخ الكبر[5] ، والمخلل ،

---

(١) السماق : نبات منه خرساني ومنه شامي أحمر عدسي أي ثمره كحبة العدس ولكنها حمراء وهو يصلح لما يصلح الأقاقيا ، والأقاقيا : هو القرظ وهو نبات معروف في بلاد العرب ومنه المثل : كمنتظر القارظين ، يضرب لمن يذهب ولا يعود كقول الشاعر :

نيـرجي الخـير وانتـظري إيـابي إذا مـا القـارظ العنـزي آبـا

وورد السماق إذا طبخ بالماء ثم قوم طبيخه كالعسل صلح للمصلحله (الخضخض) والخل الطف منه يمنع النزف حتى إن قوماً يقولون : إن المليق يفعل ذلك ويمنع تحلب الصفر الى الأحشاء . وطبخ السماق الرباغي كما يذكر صاحب القانون في الطب يسوّد الشعر ويضمد به الضربة ليمنع الورم والمصرة وينفع من الداحس ويمنع تزايد الأورام ، ويمنع سعي الخبيثة ، يطل طبيخة الوثي فلا يرم ويمنع قيح الأذن ، وصمغه إذا وضع في أكال الأسنان سكن وجعها وهو دباغ للمعدة مقو لها يسكن العطش ويشهي لحموضته ، ويسكن الغثيان الصفراوي ، عاقل يحبس الطمث والنزف ، ويمنع من السحج ويحقن الدوسنطاريا ويفيد لسيلان الرحم والبواسير ، ويوافق إذا وقع في الطعام من كان به اسهال مزمن وقرحة الأمعاء ومن الدرب ويذكر صاحب الموسوعة الغذائية (قاموس الغذاء والتداوي بالنبات) له عدداً من الأسماء (التمتم ، والعبرب ، والعربرب ، والقلب والعترب) ويصفه بأنه شجر صغير من الفصيلة البطمية التي تشمل الفستق والبطم والبلاذر الأمريكي وغيرها ، ويعدد بعض استعمالاته في الطب فيقول : يستعمل منقوع السماق غرغرة في حالة التهاب الحلق وشرباً لوقف الاسهال ، وهو يسبب غازات في المعدة وحموضة ، كما يحدث احلاماً ويلغماً ، ولذا يفضل عليه حمض الرمان والحصرم والليمون .

(٢) عقل البطن : قبض البطن (الاسماك) .

(٣) يجوّده : يزيد من جودته (يحسّنه) .

(٤) السدد : سبق شرحه (الانسداد والقبض والكتم والامساك الشديد) .

(٥) الكامخ الكبر: الكامخ سبق شرحه (والكبر) جنس نبات من الفصيلة الكبرية كلمة يونانية أصلها آرامي ، من النباتات المعمرة تستعمل جذوره في الطب ولمزيد من التفصيل راجع معجم المصطلحات العلمية والفنية ص ٥٧٢ .

والهندبا[1] ، ومن الهندبا البرية الطرخشقوق[2] والكرفس[3] ، والسذاب[4] .

والأرزّ يسخن قليلاً ، ويجفف كثيراً ، إلاّ أن يقع مع الأشياء المرطبة ، كما ذكرنا ، فينفع من استطلاق البطن ، ويغذو غذاءً كثيراً ، ويخصب الجسد إذا طبخ باللبن وأكل مع السكر فيزيد حينئذٍ في المني ونضارة اللون .

خبز الشعير

وأما الخبز المتخذ من الشعير فمنفخ ، مبرد للبدن . ولذلك ، ينبغي أن لا يأكله من لا يروم تبريد البدن به ، بل إن اضطر إلى إدمانه فبالعسل ، والتمر ، والالية ، والاسفيذباجات الكثيرة التوابل ، ويشرب عليه ماء العسل ليأمن تشبيكه للمفاصل وتوليده للقولنج الصعب الشديد .

الشعير في الجملة

والشعير في الجملة يبرّد تبريداً يسيراً ، وينفع المحرورين وأصحاب الأمزاج

(1) الهندبا : البري منها كما جاء في كتاب التداوي بالأعشاب ص ٣٠٦ . عشبة يبلغ ارتفاعها نحو ٣٠ - ١٠٠ سم ، ساقها جوفاء قليلة الأوراق مكسوة بشعيرات خشنة ، أوراقها طويلة ومسننة بخشونة ، جذرها مخروطي غليظ وتستعمل طبياً من الخارج في معالجة الأطراف الضامرة بتدليكها صباحاً ومساءً بصبغة الأوراق والأزهار ويعالج الرمد بتكميد العين بمغلي الجذور ومن الداخل بشرب عصير الجذور الغضة في الربيع لمعالجة البواسير واحتقان الكبد لمزيد من التفصيل راجع كتاب التداوي بالأعشاب ص ٣٠٧ .

(2) الطرخشقوق : لم نعثر على هذا التركيب اللفظي في جميع المصادر التي بين أيدينا وبعد العودة إلى الموسوعة (قاموس الغذاء والتداوي بالنبات) و (كتاب التداوي بالأعشاب) و (كتاب القانون في الطب) و (معجم المصطلحات العلمية والفنية) وبقية المراجع الأخرى وجدنا شرحاً لكلمة (طرخشقون) بمعنى (الهندباء البرية) التي مرّ ذكرها قبل قليل وهو لفظ فارسي ووجدنا (الطرقون) وهو كلمة عربية محوّرة عن اليونانية : نوع من البقلة الزراعية المعمرة من فصيلة المركبات الأنبوبية الزهر تزرع لرائحة أوراقها ، وهذه الأوراق تؤكل عندنا وهي خضر مع الطعام وتضاف إلى بعض الأطعمة . والله أعلم .

(3) الكرفس : نبات معروف يختلف باختلاف منابته فمنه جبلي هو الصخري والفطر ساليون مائي هو الأوراساليون النهري ، ومنه البستاني وهو المستنبت خاصة وباختلاف ورقه إلى مشرف وعريض وغليظ الجرم وعكسها . قال ديسقوريدس : الكرفس أصناف كثيرة فمنها الجبلي وهو نبات له ساق طوله شبر وأصله دقيق ، وحول أصله قضبان عليه رؤوس شبيهة برؤوس الخشخاش إلا أنها أدق منها وشربها مستطيلة حريفة ، طيب الرائحة ينبت في المواضع المظللة بالشجر وعند الآجام ، ويستعمل أكله كاستعمال الكرفس البستاني لمزيد من الاطلاع راجع كتاب القانون ص ١٥٦ لحقيق الأستاذ جبران جبور ومعجم المصطلحات العلمية والفنية إعداد وتصنيف يوسف خياط ص ٥٨٠ الذي يصنف الكرفس إلى بري وبستاني وزراعي والتصنيفات الأخيرات يشرحها بأنها نوع من أنواع البقلة من الفصيلة الخيمية تؤكل ضلوع ورقه أو جذوره على حسب ضروبه خضراً أو مطبوخة . قاموس الغذاء والتداوي بالنبات لأحمد قدامة ص ٥٧٤

(4) السذاب : سبق شرحه .

الحارة ، ويضر بمن يعتريه الرياح والأمراض السوداوية .

خبز الحمص

وأما خبز الحمص فبطيء الانهضام[1] جداً ، لا يكاد ينزل . ولذلك ، ينبغي أن يكثر ملحه ، أو يؤكل بالملح الكثير ، متى اضطر إليه مضطر ، وأن يطرح في أمراق الاسفيذباجات المالحة الدسمة جداً ، فإنه إن لم يفعل ذلك ولّد أوجاعاً في المعدة صعبة ، وتبندق[2] الثفل . وعسر خروجه ، وآلم الكلى والأمعاء .

الحمص في الجملة

والحمص في الجملة يسخن ، ويرطب ، وينفخ ، ويزيد في الإنعاظ[3] والمني . وماؤه يلين البطن ، ويخرج الريح ، إذا طبخ مع الكمون والملح الكثير والشبث[4] وأكل بالزيت والخردل[5]. وينفع من الأمراض البلغمية.

---

(١) الانهضام : من (الهضم) نقول بطيء الانهضام أي بطيء الهضم وعسيره .

(٢) تبندق الثفل : أي أصبح الثفل (النجو) سميكاً غليظاً جافاً على شكل حبّ البندق .

(٣) الإنعاظ : نقول : نعظ الذكر ينعظ نعْظاً ونَعَظاً ونعوظاً ، وانتعظ = قام وانتشر . والإنعاظ : الشبق . وانعظت المرأة : شبقت واشتهت أن تجامع والاسم من كل ذلك « النُّعْظ » قال الشاعر :

إذا عرق المهقوع بالمرء أنعظت حليلته ، وابتل منها إزارها

روى عن محمد بن سلّام أنه قال : كان بالبصرة رجل كحّال فأتته امرأة جبلة فكحلها وأمرّ الميل على فمها ، فبلغ ذلك السلطان فقال : والله لأخشن نعْظه ، فأخذه ولفّه في طن قصب وأحرقه . وإنعاظ الرجل : انتشار ذكره - وأنعظ الرجل = اشتهى الجماع . . . وبنو ناعظ = قبيلة .

(٤) الشبث : نبات حولي أو ثنائي الحول ذو أوراق صغيرة خضر ناحلة وأزهار صفر ، هو تابل من التوابل القديمة وفصيلته « الخيميات » قريبة من الشمار الحلو يوجد في أماكن عديدة ويقال إن موطنه (اوراسيا) وزرع في اليونان وروما وذاع صيته قديماً في فلسطين ويزرع الآن في الهند والولايات المتحدة وأوربا يستعمل لتطييب رائحة الصلصة والحساء والمسلوقات . وصف في الطب القديم والحديث في ص ٣٢٢ من الموسوعة (قاموس الغذاء والتداوي بالنبات) أنه (مقو للمعدة أوللقلب مهدىء للنوم يصرف الغازات ينفع في تشنج الحجاب الحاجز استعمله الأطباء الفراعنة مدراً للبول بغليه مع بذره ووصفوا طبخ بذوره مع الحساء للمرضعات لإدرار الحليب وقال عنه ابن سينا « انه منوم جداً ، وإذا سحق وعجن وضمدت به البواسير قلعها وأبرأها » .

(٥) الخردل : نبات عشبي من الفصيلة الصليبية منه الخردل الأبيض النبات الحولي الكثير التفرّع وأوراقه مفصصة ومكسوة بشعر وبذوره صغيرة مستديرة صفراء في الخارج ، بيضاء في الداخل ، تحوي مادة مخاطية وبروتينات وزيتاً وغلوكسين يسمى (سينالبين) يتحلل ويعطي مركباً كبريتياً غير سام ، طعمه حاد وحريف ويستعمل الخردل الأبيض في الطب كما جاء في (الموسوعة) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات : كمنبه للهضم ومدرّ للعاب ومقيء ومعرّق وضد التسمم ولتنبيه القلب ، ويستعمل في الخارج لزالة في الروماتيزما المفصلية والالتهاب الرئوي والآلام العصبية وفي حمامات القدم ضد الزكام والنزلات الشعبية وزيت بذور الخردل يستعمل في تخدير أعصاب الجلد لإزالة الشعور بالألم في موضعه ، وهو مخرش للمعدة إذا أخذ داخلياً فيضاف إليه الخل لاصلاحه ومن أنواعه الخردل الأسود لمسه خطر يلذع الجلد وهو قوي جداً فيه حرافة يستخرج منه =

والحسا[1] المتخذ منه ومن اللبن نافع لمن جفت رئته ، ودق[2] صوته .

وملؤه أيضاً ينقي الكلى والمثانة من الرمل والحصى .

وأما الرطب منه فمنفخ بطيء الهضم ، ولا ينبغي أن يشرب عليه الماء ساعة يؤخذ منه ، لأنه إن شرب عليه الماء أكثر نفخه جداً ، ولا سيّما إن كان قد أخذ منه شيء كثير . بل يشرب عليه اليسير[3] من الشراب[4] الصرف ، أو يؤخذ بعده شيء من الكموني والفلافلي ، اللهم إلاّ أن يطلب بذلك الزيادة في الإنعاظ .

خبز الباقلّي[5]

وأما خبز الباقلّي فمنفخ ، لا يكاد يدانيه في النفخ شيء من الحبوب . وهو مع هذا كثير الصعود إلى الرأس ، مثقل له .

فمن كان من الناس يعتريه الريح في البطن ، فالأجود أن لا يقربه . فإن اضطر إليه ، أكله مع الأمراق الدسمة ، وأخذ بعده من الفوتنجي[6] والفلافلي[7] وجوارشن الكموني .

ومن كان إنما يتأذى به بصعوده إلى الرأس ، فليصطبغ بعده بخلّ .

الباقلّي المطبوخ

وأما الباقلّي المطبوخ فهو كذلك منفخ صعوداً إلى الرأس . ومما يدفع نفخه أن

- زيت معتدل لللثق يستعمل في صنع الصابون وفي تحضير المخللات والسلطة والسردين .

(1) الحسا : من (الحساء) المرقة ، تسميها العامة (الشوربة) .

(2) دق صوته : نحف صوته ورق .

(3) اليسير : القليل القليل عكس الكثير الوافر .

(4) الشراب الصرف : الشراب الصافي الخالص غير المخلوط بمواد أخرى .

(5) خبز الباقلي : الخبز المصنوع من الباقلاء ، وأكله يولد الرياح والأحلام الرديئة والسدر والهم وأخلاطاً غليظة لكنه كما ذكرنا في مكان سابق ينفع للسعال ويخصب البدن ويحفظ الصحة إذا أصلح جاء في القاموس المحيط تعداداً لأنواع الباقلي نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر (الباقلي القبطي وهو نبات حبه أصغر من الفول ، والبقلة اليمانية وبقلة العنب ، وبقلة الرملة ، وبقلة الرمل ، والبرابري ، والبقلة الحامضة ، والأترجية وهي حشائش وبقلة الأنصار (الكرنب) وبقلة الخطاطيف (العروق الصفر) والبقلة المباركة (الهندباء) : و (الرجلة) وكذا البقلة اللينة ، وبقلة الحمقاء ، ويقول الأوجاع وهو عبارة عن نبت ينفع في إزالة الأوجاع من البطن إلى ما هنالك من المسميات للباقلي .

(6) الفوتنجي : طعام زماق مطبوخ بالتوابل على شكل مرقات .

(7) الفلافلي وجوارشن الكموني : سبق شرحها .

يطبخ بعد أن ينبت ويقشر ، ولا يترك في التنبيت مدة طويلة ، لكن بقدر ما يتفلّق . ثم يؤكل بالزيت ويدهن الجوز والكرويا[1] والكمون والسذاب والصعتر ، فإن ذلك مما يكسر رياحه .

والأدهان تسهل خروجه من البطن ، وتقلل من صعود بخاره إلى الرأس .

الباقلّي الرطب

وأما الرطب فمنفخ أيضاً وكثير الإنفاخ جداً . إلاّ أن صعوده إلى الرأس أقل ، وخروجه من البطن أسرع .

ومما يسرع خروجه ، ويمنع أيضاً من نفخه ويكسر انفاخه ، أكله بالملح الكثير ، والاصطباغ بالمري من بعد أكله ، والمدافعة بشرب الماء البارد عليه ، والنوم على فراش أوطأ وأسخن ، وتكميد[2] البطن بخرق حارة .

فإن كفى ونزل سريعاً وخف البطن من أرياحه ، وإلاّ شرب عليه النبيذ الصرف القوي المسخن قليلاً قليلاً ، فإن كفى ذلك ، وإلاّ أخذ الكموني والتمري[3] والشهريارات[4] ودواء الخبز[5] وما أشبهها من الجوارشنات المسهلة ، ودخل بعد انحداره إلى الحمام ، وتجرع من الماء الحار ، ودوفع بوقت الغذاء إلى أن يبقى من النفخ شيء بتة . فإنه بهذا الوجه يبقى ويسلم منه أن يولد القولنج النفخي .

فأما الثفلي فقلما يتولد من الباقلّي ، وذلك أنه جلاء سريع الخروج من البطن .

والباقلّي بالجملة يسخن البدن ، والرطب واليابس منه يخصبان البدن .

---

(1) الكرويا : يلفظونها في الشام (كراويا) وهي من أصل يوناني عشبة يبلغ إرتفاعها ٣٠ - ١٠٠ سم لها رائحتها الخاصة المعروفة ، أوراقها مجنحة لها استطبابات متعددة من الخارج والداخل فمن يرغب الاستزادة والتفصيل يجد ذلك في كتاب (التداوي بالأعشاب) الدكتور أمين رويحة ص ٢٥٤ ، ولا بد للتنويه أن العامّة تسمى نوعاً من الحلواء التي تصنع خصيصاً للمرأة الولود (بالكراويا) مضافاً إليها عدة أنواع من الأفـ إفاويه التوابل الحارة .

(2) التكميد : الكمد في اللغة (الحزن المكتوم) وبابه طرب فهو كمد وكميد . والكمدة : تغيرّ اللون ، وتكميد العضو : تسخينه بخرق حارّة ونحوها ، وكذا الكماد بالكسر وفي الحديث : « الكماد أحبّ إليّ من الكيّ » .

(3) التمري : شراب التمر أو عصير يؤخذ من التمر .

(4) الشهريارات : شراب أو مركبات تطبخ من عدد غير قليل من التوابل والأبازير والأفاويه .

(5) دواء الخبز : الخميرة الناضجة التي يستفاد منها أحياناً في بعض الاستطبابات العربية . (مرض اليأس) فنقول عنه بأنه (سوداوي) وكذلك نقول عن فلان بأنه يائس إذا كان مريضاً بمرض المالنخوليا .

وماء الباقلّي ينقي الصدر ويلينه ، ويمنع تولّد الحصى في الكلى والمثانة .

وجرم الباقلّي يفتح سدد الكبد ، ويخرج الفضول من الصدر ، ويمنع النوازل الرقيقة التي تنزل من الرأس فيكون عنها السعال المقلق بالليل من النزول .

قشور الباقلّي

وفي قشور الباقلّي الرطب مرارة وقبض يبثران الفم ، ويخشنان الحلق ، وربما هيجا الخوانيق .

وفي اللب منه أيضاً ما دام رطباً شيء من ذلك . ويدفع هذه المضرة أن يغسل آكله فاه بماء حار ، ويتمضمض ويتغرغر به مرات كثيرة حتى تفقد الخشونة المتولّدة في فمه ولسانه ، ثم يمسك في فيه شيئاً من دهن اللوز والزبد أو دهن الخل ، فإن ذلك يدفع هذه المضرة .

خبز العدس

وأما العدس خبزه وجرمه كما هو فمولّد للدم الغليظ الأسود ، ولذلك يتولّد من إدمانه الماليخوليا ، والسراطين[1] ، والدوالي[2] ، ونحوها. فمن اضطر إلى إدمانه ، فلينفض بدنه بمطبوخ الأفتيمون[3] وبمعجون[4] القرنفل ، ويدمن الشراب الصافي الرقيق ، فإنه يمنع من تغليظ دمه ، ويأخذ عليه متى وقع في طبيخ أو أكثر منه في بقل فنفخه الجوارشنات الكاسرة للريح والشراب المسخن اليسير الصرف .

ومتى اضطر إلى إدمانه لم يفعل غير إخراج السوداء بالاهليلج[5] الأسود ، والأفتيمون[6] ، والبسابج[7] ، ليسلم بذلك من الأمراض السوداوية .

---

(١) السراطين: الديدان والطفيليات التي تعيش في الأمعاء .

(٢) الدوالي : مرض يصيب الأوردة والشرايين فتنتفخ وتبرز من تحت الجلد بشكل واضح .

(٣) الافتيمون : نبات حريف له رائحة تشبه رائحة القرفة ونبت المرطمان .

(٤) معجون القرنفل : عصارة القرنفل . والقرنفل شجر من أشجار البلاد الحارّة من الفصيلة الآسية ، تعد أزهاره المجففة من التوابل المشهورة . وشجرته صغيرة الحجم دائمة الاخضرار له استطبابات نافعة لمزيد من الاطلاع راجع للموسوعة (معجم الغذاء والتداوي بالنبات) ص ٥٢٨ .

(٥) الاهليلج الأسود : نوع من التوابل والأكزاح والأبزار والأفحار يفيد في تقوية جهاز الهضم .

(٦) الافتيمون : سبق شرحه .

(٧) البسابج : (البس : بالفتح : السويق خلطه بسمن أو زيت والبسيسة : دقيق أو سويق خلط بسمن أو زيت والعامّة تسميها (المسيسة) والبسابج نوع من هذا الخلط .

وينبغي أن يتركه بتة من تعتريه الأمراض السوداوية ، كالماليخوليا ، وابتداء السراطين ، والدوالي ، والبواسير ، فلا تعرض له البتة .

العدس في الجملة

وأما العدس في الجملة يبرد ويجفف ، وماؤه إذا طبخ بقشوره يلين البطن ، ومقشره يعقل البطن ، ويسكن ثائرة الدم . وينفع صاحب الجدري ، ومن الأمراض الحارة ، إذا طبخ مع الخل أو مع ماء الحصرم ونحوه .

الماش[1] ١

وأما الماش فإنه إذا أكله المحرورون ، ومن يحتاج إلى تدبير لطيف ، لم يحتج إلى الإصلاح ، ولا كانت فيه مضرة ينبغي أن تدفع عنه ، لأنه يبرد ويغذو غذاءً ليس بالكثير .

فأما المبرودون ومن يعتريهم الرياح فينبغي أن يدفعوا مضرته بالأخذ من الجوارشن الكموني وأكله بالخردل .

اللوبياء[2] ب

فأما اللوبياء فإنه كثير النفخ ، وليس مع ذلك يصلح للمعدة ، بل يغثي ويبخر ويصدع الرأس أيضاً . ولذلك ، ينبغي أن يؤكل بالخردل والخل والسذاب

---

(١) الماش : نبات من القرنيات الفراشية (légumineuses) هو ضرب من ضروب اللوبياء « Dolic » كما جاء في الموسوعة وقد وصف في المصادر العربية بأنه حب كالكرسنة الكبيرة ، يميل لونه إلى الخضرة والطول ويقارب اللوبياء وطعمه طيب وفائدته أنه يكسر سورة الدم والحمى واللهيب ، ويعدل الكلى ، ويقوي العصب والماش من نباتات اليمن ويسمى فيها (الأقطمه) ومن أسمائه (المج) وهو في جوهره يشبه الفول ، ويخالفه في أنه لا ينفخ مثله ، وهو نظير العدس غير أنه أقل برداً منه . وفي اللغة قال أبو علي القالي : هو حب أسود يتداوى به وماش وموشاً ، الكرم : طلب ما بقي فيه بعد القطف والماش : الواحدة ماشة : حب كالكرسنة يؤكل مطبوخاً . والماش : قماش البيت إذا كان لا قيمة له .

(٢) اللوبياء : نبات بقلة زراعية سنوية من فصيلة القرنيات الفراشية التي منها الفاصولياء والبزلياء والفول وغيرها وهي كلمة يونانية وصفت في الطب القديم كما جاء في الموسوعة : بأنها تخصب البدن وتدرّ الحيض والبول وتلين الطبع وتنفع من أوجاع الظهر والكلى ، وتهيج الرغبة الجنسية (خصوصاً مع الزنجبيل) وتفيد في أوجاع الصدر والرئة وهي تولد نفخاً ورياحاً وبلغماً ويدفع ضررها بأكلها مع الكمون والصعتر والفلفل والعسل والزيت والخردل والقرفة وأجود ما أكلت رطبة بالجوز والزيت .

والمري . فإن الخل يمنع تبخيره إلى الرأس وتوليده الغثي ، والخردل والمري يذهبان أيضاً بما فيها من تقليبه المعدة ويطيبانه ويشهيانه إلى الطبيعة ويسرعان بإخراجه من البطن ، والسذاب يكسر نفخه ورياحه .

الجلبان[1]

فأما الجلبان فإنه لا يتغذى به إلاّ في الندرة . فإن اضطر إلى إدمانه مضطر ، فليتلاحق حق مضرته بالإكثار معه في الحلواء والدسم ونفض البدن من السوداء بما ذكرنا من الأدوية ، ومرخ خرز الظهر والعنق و خارج الأعصاب بدهن القسط[2] ودهن السوسن[3] ودهن النرجس ، والاستحمام بالماء العذب الفاتر ، ثم الوقوع بعقبه في الماء البارد ، ليسلم من مضرته بالأعصاب وتغليظه للحواس وتوليده للسوداء .

الترمس[4]

وأما الترمس فإنه قبل أن يطيب دواء لا غذاء له ، وذلك أنه قوي المرارة . فإذا نقع وصب ملؤه حتى تذهب مرارته ، كان أحدَ الحبوب التي تغتذي بها الناس . وليس يحتاج إلى إصلاح شيء من هذه وتلاحق ضررها متى لم يدمن .

وإن أدمن أكل الترمس اضطراراً إليه ، فينبغي أن يكثر معه من الحلواء

---

(١) الجلبان : واحدته جلبانة . ويقال للبرية منها : القرنباء ولا تؤكل لمرارة فيها والقرونة : قرون تنبت أكثر من ورق الصبر ، فيها حب أكبر من الحمص مدحرج أبرش فإذا جش خرج أصفر يطبخ كما تطبخ المريسة فيؤكل ويدخر في الشتاء ومنها الكشني وهو الكرسنة بالعربية وهو من فصيلة القطانيات الفراشية فيه أنواع تزرع لحبها ولكلئها ولزهرها وهو نوع من البقول لا يتغذى به الانسان إلا نادراً .

(٢) دهن القسط : عصارة القسط . والقسط كما جاء في معجم المصطلحات العلمية والفنية : التأمين ومنه القسطاس للميزان الدقيق ومنه القسطل (شاهبلوط) أو (بلوط الشاه) وهو الكستنة في الشام وأبو فروة في مصر والقسطل من اليونانية والشاهبلوط من الفارسية والكستنة من اللاتينية وهو شجر من الفصيلة البلوطية له ثمر يؤكل مشوياً وهو غني بالنشا . والقسط بالكسر في قاموس اللغة : العدل . والقسوط . الجور والعدول عن الحق ومنه قوله تعالى : « وأما القاسطون فكانوا لجهنم حطبا » ونقول : أقسط الرجل فهو مقسط بمعنى عدل فهو عادل ومنه قوله تعالى : « إن الله يحب المقسطين » والقسط أيضاً الحصة والنصيب .

(٣) دهن السوسن : قال ديسقوريدوس : السوسن نبات له ورق يشبه كشفير غير أنه أعظم منه وأعرض وله ساق عليه زهر منحن فيه ألوان ولمزيد من الأطلاع راجع كتاب (القانون في الطب) ص ٢٢٢ .

(٤) الترمس : واحدته تسمى « ترمسه » وهو الجرجر المصري وهو شبيه بالباقلي ويسمى (البسلة) للعلقمة التي فيه وهو من فصيلة القطانيات ساقه قوية مستقيمة زهرته بنفسجية كبيرة وقرونه عريضة كثيفة تحتوي على حبات مرّة الطعم تؤكل بعد معالجتها بالنقع .

والدسم ، لينقله إلى طريق الغذاء عن الدوائية ويقل إفساده للدم .

الجاورش[1] والدخن والذرة

وأما الجاورش والدخن والذرة فإنها عاقلة للبطن والطبيعة ، ماسكة لهما ، مجففة للبدن . ولذلك ينتفع بها حيث يراد عقل الطبيعة ، وتجفيف البدن . ويمكن أن يغذى بها المستقون والمترهلون .

ويدفع عقلها للبطن بأكلها مع الدسم الكثير ، وتجفيفها للبدن بتعهد الحمام والمرخ بالدهن وشرب الشراب الكثير المزاج وأكل الأشياء الحلوة والدسم .

خبز البلوط[2]

وقد يتخذ من البلوط في بعض الأحوال خبز . وهو عاقل للطبيعة جداً . وليس يسلم من مضرته إذا أدمن ، وخاصة من لم يعتده ، إلاّ بالإكثار من الدسم ومن الحلواء والأشربة الحلوة .

الشاهبلوط[3]

فأما الشاهبلوط فأنه أسرع خروجاً بالإضافة إلى البلوط ، إلاّ أنه أكثر رياحاً منه وأكثر غذاءً . ويدفع باستعمال الجوارشنات المسهلة وشرب ماء العسل .

* * *

---

(١) الجاورش والرخن والذرة : الجاورش يسمى الجاورس الهندي وهو نوع من الذرة وقيل هي مثل رز وس الأرضة فإذا طالت قيل : أضرفت الذرة . ويقال للذرة : المحجن وهو حيث انحنى من السنبول والساق والرخن : حب صغار يزل في الكف زليلاً قال سيبويه : واحدته دخنة ، وقال أبو حنيفة (الطهف) وهي حبة ورقها مثل ورق الرخن حمراء دقيقة جداً طويلة .

(٢) خبز البلوط : الخبز المصنوع من دقيق البلوط وهو قابض للمعدة .

(٣) الشاهبلوط : مر ذكره في شرح كلمة (القسط) ص ٣٩ ، هي شجرة الكستنة ثمرها موشوري غير أن طعمه مرّ قليلاً ومنه الشاهزج : وهو نبات سنوي من فصيلة الشاهزجيات : أعشاب صغيرة لأوراقه مسننة وأزهاره عنقودية الشكل يكثر في الحدائق وعلى الطرقات يستعمل ورقه وبزوره لمعالجة الجرب والحكة .

الفصل الثاني

في منافع الماء المشروب ومضاره وأصنافه وما الأوفق منه في حال دون حال وما يدفع به المضار المتولدة منه وفي ذكر الثلج والجمد والماء البارد والحار وصنوف المياه ومنافعها ومضارها وإصلاح ما يحتاج أن يصلح منها

الماء في الجملة

فلنذكر الآن الماء . فنقول إن الماء مركب الغذاء وموصله إلى الأعضاء ، وبه قوام رطوبات البدان والأعضاء الأصلية ونضارة اللون ورخوصة اللحم .

وهو يبرد البدن ويرطبه ، وينفع أصحاب الأمزاج اليابسة والحارة ، وبالضد . والإقلال من الماء ، والتقصير فيه عن مقدار الحاجة ، يجفف البدن ، ويوهن جميع الشهوات ، ويضعف البصر وجميع الحواس ، ويسهر ويسرع بالهرم والذبول . والإفراط فيه يرهل البدن ، ويبرد العصب ، ويورث النسيان والرعشة والسبات وسائر الأمراض الباردة الرطبة .

والماء العذب يضرّ ، إما بكميته ، أو بكيفيته ، وإما باستعماله في غير وقته الواجب .

أما بكميته ، فإذا شرب منه بمقدار ما يمدد المعدة تمديداً شديداً حتى تشتاق النفس إلى القيء ، فإنه في هذه الحال يسيء الهضم ويخشى منه الهيضة[1]. وهذا أيضاً إنما يكون إما لفرط العطش ، وإما لطلب الشارب لذة برده .

فإن كان عن فرط العطش ، ثم كان ذلك لعارض وارد كتعب ، أو حمام ، أو

---

(١) الهيضة : في اللغة هاض يهيض هيضاً . الطائر سلح الهيض وهي سلح الطائر الهيضة المرّة من هاض انطلاق البطن والقيء . يقال لماثل للمريض فهاضه كلا : أي نكسه . وهاض الحزن قلبه : أصابه مرّة بعد أخرى ، وهاضه : كسّره وفتّه . وهيّض : بمعنى هيّج ، وتهيض تهيضاً العظم : انكسر بعد الجبور . وهيضه المرض ونحوه : عاوده مرة بعد أخرى . وانهاض انهياضاً العظم : انكسر بعد الجبور . واهتاض اهتياضاً : لها ذات المعنى . والهيضة : معاودة الحزن والهم ، والمرضة بعد المرضة . والهيضلة : الجماعة من الناس . الخ . .

أكل مالح أو حلو أو حار ، فينبغي أن لا يعاود ذلك العارض .

وإن كان بلا عارض عرض ، فينبغي أن تدفع مضرته وقته ذلك بالقيء حتى يخرج الماء كله أو أكثره ، فإذا جاء الطعام أمسك عن القيء وصوبر العطش ساعة ، وطلب النوم ، وجعل الغذاء من غذاء ما لا يعطش وهو ما ليس بمالح ، كالنمكسود[1] والطعام المتخذ بالمري[2]، ولا الطعام اليابس كالشواء[3] والكباب المملح والكردناك[4]، وليس بحلو ولا بحار بالفعل ولا بالقوة كالحلواء الحارة والأمراق والأسفيذباجات الكثيرة التوابل والبصل[5] والكراث والكواميخ والجبن العتيق ، لكن يقتصر على البوارد الحامضة وعلى الأهال[6] والقريص ، ومن الطبيخ على السكباج[7] والزيرباج[8]، ويشرب الماء الصادق البرد .

فإن لم يسكن العطش مزجه بالسكنجبين الساذج الحامض ، وبرب التفاح ورب الرمان الحامضين ، وما أشبههما من الربوب ، ووضع يديه ورجليه في الماء البارد ،

---

(١) النمكسود : في اللغة نمس نمساً بني القوم : أرّش والفسد نمس نمساً السمن وكل طيب ونمس : أفسد فهو نمس ونمس الشعر : أصابه : دهن فتوسخ ونمس السمن أو الجبن : انتن . والنمكسود فيما أظن هنا ليس فساد السمن وكل طيب . بل هو المعنى الذي تطلقه العامة على كل مادّة تيبسها في الصيف كمؤونة لفصل الشتاء وهو ما تسميه العامة (الكبيد) .

(٢) المري : اسم جسم لأنواع الرياحين ، ومري يمري مرياً : الناقة مسح ضرعها لتدرّ ، ومريت الريح السحاب : استدرته . ومري الشيء : استخرجه وتأل المري : جمع مرايا الناقة الكثيرة اللبن أو العرق الذي يمتلىء ويدرّ اللبن ويقال للناقة الغزيرة الدرّ (مريّة) . . الخ . .

(٣) الشواء : شوي شياً اللحم : عرضه للنار لنضج فهو مشوي والشواء بالكسر والضم ما شوي من اللحم ونحوه . والشواءة والشواة : القطعة منه . والشوّاء بتشديد الواو : الذي يشوي اللحم وصحفة شاوية أي صحفة يابسة والمشواة جمع مشاو : آلة شي اللحم . والشواة : قحف الرأس وجلدته . . الخ . .

(٤) الكباب المملح والكردناك : نوع من الشواء مضافاً إليه التوابل الحريفة بعد هرسها وتكبيبها بعضها فوق بعض .

(٥) البصل والكراث : نباتان معروفان من البقل الزراعي ومن فصيلة الزنبقيات أصلهما من آسيا الوسطى يؤكلان نيئين أو مطبوخين ولهما فوائد صحية جة لمزيد من الفائدة راجع الفصل الأخير من هذا الكتاب .

(٦) الأهال والقرّيص : نبات عشبي من الفصيلة القراصية اسمه القراص والقريص والأنجرة والحريق كثير الورق أصفر اللون له بزر كالعدس ويستعمل في الطب والكبير ورقه أكبر لمزيد من التفصيل راجع قاموس الغذاء والتداوي بالنبات ص ٥٢٣ .

(٧) السكباج : طبيخ لطيف مطفىء يتخذ من الخل والزيت يصلح للمحمومين .

(٨) الزيرباج : يشبه السكباج في طعمه وفائدته ويزيد عليه بشيء من الحمض يقدّم قبل وجبات الطعام وليس بعده وتسميه العامة (مقبلات) .

ولم يساعد الشهوة مساعدة شديدة .

فإن لم يصبر قضم الثلج قليلاً قليلاً ، ولم يشرب من مائه ما يمكن أن يمدد البطن .

فإنه بهذا التدبير يمكن أن يسلم من مضرة الماء بكثرته التي تمدد المعدة ، ويصير سبباً لسوء مزاج الهضم وانطلاق البطن والهيضة[١] .

الضار بكيفيته

أما إذا كان ذلك لطلب الشارب لذة برده فليقتصر على قضم الثلج قليلاً قليلاً ، فإن ذلك يجزيه فيما يريد ويسلم من تمدد المعدة وتزقيقها[٢] بالماء ومنعه إياها من أن تحتوي على الغذاء . ويتدبر بهذا التدبير حتى يبطل هذا العارض عنه ، وهو يبطل في يومين أو ثلاثة ، فإنه بهذا الوجه يسلم من هذه المضرة .

الماء الضار ببرده

وأما إن كان الماء إنما يضر ببرده الشديد ، كالذين تتغثى[٣] نفوسهم إلاّ من الماء الصادق البرد جداً وإذا شربوه ساء هضمهم واعتراهم القراقر والنفخ والجشاء[٤] الحامض ، فينبغي أن يبرده بالقدر الذي لا يغثي منهم أنفسهم فقط ، ولا يتجاوزون ذلك إيثاراً للشهوة ، ويكمدون[٥] المعدة بالخرق المسخنة ويمرخونها بعد الخف من الطعام بدهن الناردين[٦] ، ويتعللون أيضاً بالثلج اليسير عن الماء الكثير ، ويدخلون من

---

(١) الهيضة : سبق شرحها .

(٢) الزق : زقا الطائر : رمى بسلحه . وزق فرخه : أطعمه بمنقاره والزق : تغذية الطيور الدواجن قسراً بغية تسمينها بسرعة . والزقزقة : ذات الأصوات من الحمام التي تزق فرخها . وتزقيقها بالماء أي الصوت الذي يخرج من المعدة بعد امتلائها بالماء وتسميه العامة (القرقرة) .

(٣) الغثيان : غثت نفسه ، غثياً وغثياناً قال أبو علي : أصله الفساد . وقال ابن السكيت : غثي السيل المرتع : إذا جمع بعضه إلى بعض وأذهب حلاوته . وقال ابن دريد وصاحب العين : غثيت نفسه غثياً : لعله وهو خبث في النفس وضعف . وقال أبو عبيدة ، غثت وجاشت بمعنى واحد : ثارت للغثيان وضعفت نفس الرجل من جهد أو حرّ .

(٤) الجشاء : من التجشؤ وهو خروج الهواء المطعّم برائحة الأطعمة من المعدة وغالباً ما يكون الجشاء مصحوباً بشيء من الحموضة والحرقة .

(٥) التكميد : سبق شرحه منه الفعل (ويكمدون) أي التكميد بالخرق المسخنة .. الخ .

(٦) دهن الناردين : دهون يستخرج من نبت الناردين وهو نبت أقرب إلى نبت النسرين منه إلى نبت النارجيل ، له =

غد الحمام ويتعرقون فيه، ويأخذون من السكنجبين السفرجلي والجوارشنات التي تقوي المعدة ولا تسخنها كجوارشن الطباشير وهذه صفته .

جوارشن الطباشير[1]

يؤخذ من الطباشير الأبيض الحلال وزن عشرة دراهم ، ومن الورد المطحون وزن ثلاثة دراهم ، ومن السماق[2] المنقّى من حبه وزن درهمين ، ومن الجلنار[3] وزن درهم ، ومن القاقلّي[4] الكباب درهم ، ومن المصطكي[5] والعود النيء من كل واحد وزن نصف درهم . والشربة ثلاثة دراهم بماء السفرجل وماء التفاح .

وإذا كان هؤلاء يشتهون مع هذه الحال الأغذية الحريفة ، ولا يشتهون الطعام إلّا بها ومعها ، فينبغي أن يطعموا سلقاً وخردلاً ، ويقيؤ وا بالسكنجبين أو بالمر مرّتين متواليتين . فإن زال عنهم هذا العطش ، وإلّا أعنوا القيء ثلاثة أيام ، ثم عاودوه حتى يزول هذا العارض . فبهذا التدبير يسلم من مضرة الماء العذب المؤذي بكثرة كميته أو شدة برودته .

الضار بحرّه

وأما الذين يميلون إلى الماء الحار منه ثم يفسد عليهم هضمهم ، فينبغي أن يدرجوا قليلاً إلى شرب الأبرد فالأبرد ، حتى يصيروا إلى الحد الذي لا يفسد

= سوق طويلة ورائحة طيبة كرائحة المنثور والنارجيل هو الجوز الهندي (فارسية) يستخرج من جذورهما أنواع من العطور ولهما فوائد طبية ويقال للناردين (السنبل الرومي) وهي كلمة يونانية .

(١) جوارشن الطباشير : الطباشير مادة صخرية كلسية في القاموس غير أنها في هذا الباب نوع من أنواع الطعام . يشبه إلى حد بعيد (الحساء) والله أعلم .

(٢) السمّاق : سبق شرحه .

(٣) الجلنار : زهر الرمان وهي كلمة فارسية والجلنجبين : معجون مركب من ورد وعسل وهي كلمة فارسية أيضاً . يقول عنه الشيخ الرئيس ابن سينا بأنه حابس لكل سيلان يولد السودا ، جيد للثة الدامية ، يدمل الجراحات العتيقة ، يقوي الأسنان ، يمنع نفس الدم جداً ، يعقل وينفع من قروح الأمعاء وسيلان الرحم ونزفه .

(٤) القاقلي : نبات حولي بري من فصيلة الصليبيات وهي كلمة يونانية قديمة كان ديو سقوريدس يطلقها على نباتات مختلفة وجنس زهر من الفصيلة المركبة (بوصيرية الورق) يكثر في رمال الساحل حيث يسمى (رشاد البحر) واسم الجنس العلمي من قاقلي العربية . وهو غير القاقلة أي الهال .

(٥) المصطكي : سبق شرحه .

هضمهم ، ويأخذون ربوب الفواكه القابضة الحامضة كالتفاح والسفرجل ونقيع السمّاق بالماء ورد ، حتى يحسوا بخشونة وقبض في الفم . فعند ذلك لا يفسد ما كان من الماء يفسد بحرارته هضمهم . ثم يتدرجون إلى شرب الأبرد فالأبرد حتى تقوي معدهم وتحتمل من البارد ما لا يفسد معه الهضم .

الضار لأخذه في غير وقته

فأما المضرة الحادثة منه عن أخذه في غير وقته ، فإن ذلك يكون إذا ذهب الإنسان مثلاً منه إلى الالتذاذ بالماء البارد أن يشرب منه الكثير وهو يطعم ، أو يكون طعامه حاراً بالفعل أو معطشاً على ما ذكرنا . فإنه في مثل هذه الحال يسبح الطعام في وسط الماء ، ويمنع الماء المعدة من الانقباض عليه . فإن كان ذلك عن الأغذية ، فليتبدل على ما ذكرنا .

فإن لم يكن بدل عنها ، فليتحمل العطش ، وليتعلل بقضم الثلج ومص الماء وتجرّعه وترك الاستيفاء منه على الطعام إلى أن يمضي ساعتان أو ينام نومة ثم يستوفي منه ما يسكن به تمام عطشه .

فإن كان هذا العطش شديداً ، ولم يكن أن يصابر العطش ، شرب ما يشرب من الماء بشراب ممزوج دقيق ودسم الغذاء ، فإن ذلك يسكن هذا العطش ويسقطه ، وكذلك كونه في مكان بارد ووضعه على المعدة خرقاً مبردة على الثلج .

وفي الجملة ، فالتصابر على العطش بعد أن يصاب من الماء قليل يوهن العطش ويكسره ، ثم إنه يذهب به البتة كما يذهب التصابر على المتساعل بالسعال وعن الحك بالحكة .

فهذا الوجه دفع المضار الحادثة عن الماء المشروب بكثرته .

مضار الماء والثلج ومنافعهما

وأما المضار الحادثة عن برد الماء والثلج ، فإن أكثر ما يحدث ذلك بأصحاب الأمزاج الباردة ، والأبدان الشحمية ، والمشايخ ، والذين لا يزال تعتريهم الأمراض الباردة .

وأصحاب المزاج الحار والألوان الحمر واللحوم الكثيرة والنبض العظيم ، فقلما يحدث بهم ذلك ، لبلوغ الماء البارد في معدهم وجودة الهضم والمنع من الوقوع في

الحميات(1) والأمراض الحارة ، لأن المياه الباردة الصادقة البرد والثلج والجمد من شأنها أن تمنع التهاب القلب والمعدة وعفن الدم في العروق . وهو يجمع أيضاً جرم(2) المعدة ، فتحتوي على الطعام احتواء قوياً ، فيجود ذلك الهضم ، ويحسن اللون ويحمره ، ويزيد من شهوة الطعام .

ولذلك نجد أكثر الناس والأمم الذين يشربون الماء الحار صفراً ، خضراً ، نحفاء ، متورمي الأطلحة والأكباد في أكثر الأمر ، ضعفاء الشهوة للطعام ، ناقصي الشحم ، رديئي الدم الذي في العروق ، مستعدي الالتهاب والعفن .

ونجد شاربي الماء البارد حمر الألوان ، خصبي الأبدان ، قويي الأكباد والمعدة ، ضامري الأطحلة .

وهذه منافع جليلة من منافع الماء الصادق(3) البرد والثلج والجمد والجليد ، لأن الماء الحار ما يسكن العطش فيضطر شاربوه إلى الإكثار منه ، فيصير ذلك أيضاً سبباً لترهل البدن ، وفساد المزاج ، وابتداء الاستسقاء . فأما الماء البارد فبالضد من ذلك .

فأما مضارها ، فقد قلنا إن أكثر ما يحدث بأصحاب الأمزاج الباردة ، والمشايخ ، ومن يسرف في الإصابة منها لاستلذاذه إياها ، وهم الذين متى ذكروا لذة الماء البارد استدعوه وشربوا منه وأكثروا ولو لم يدعهم إلى ذلك عطش صادق . وقد يحث الماء البارد والثلج والجمد في هؤلاء أمراضاً باردة رديئة في العصب والدماغ ،

---

(1) الحميات : حما التنور ، أحماه وحما الشحمة : أذابها ، وحماه الماء : سخنه وتحمم بالماء : اغتسل به وهي (عامية) والأصح : (استحم) والحمّة : العين الحارّة الماء : يستشفى بها الأعلاء . والحمة بالكسر العرق والحمم بالضم كل ما تحرق بالنار ومنها التي تقذفها البراكين . والحمة بالكسر : المنية ، والحمام : الموت . والحميم : الصديق . وأحم الشيء : جعله اسود وحم الرجل بضم الحاء : أصابته الحمى وهي مفرد حميات وهو مرض معروف (التيفوئيد والتيفوس وحمى الرق) .

(2) جرم المعدة : جرم الشيء : جرمه : قطعه والجرم الثالثة ج صوتها . وجرم قطعة وقد مرّ شرحها فيما مضى .

(3) الماء الصادق البرد : ماء بارد وبرود وبرد : أي بينّ البرد والبرودة وقد برد وبردته بالتشديد : جعلته بارداً يقول الأصمعي : أبردت الماء : جئت به بارداً أو خلطته بثلج أو غيره حتى برد والماء الصادق البرد والثلج : هو الماء الصافي المبرّد القرور الذي يغتسل به وكذلك الشنان والقرقف والشجم كقول الشاعر :

ولا زاد إلا فضلتان سلافة وأبيض من ماء الغمامة قرقف

والماء الصادق البرد الثلج والجمد هو السهل في الحلق السلسل والسلسال . . الخ . .

ويفسد الطمث من النساء حتى يقل ويعسر خروجه فيورث أمراضاً رديئة ، ويولد في المفاصل وخرز الظهر أخلاطاً غليظة لزجة تتحجر على طول الزمان وتضرّ بمن به ورم في أحشائه أو خراج يحتاج أن ينضج .

وينبغي أن يحذر أن يُشْرَبَ من الماء الصادق البرد جداً مقدار كثير دفعة قبل الطعام وبعده ، لئلا يطفىء حرارة المعدة إذا شرب منه شيء كثير ضربة[1] . ويدفع هذه المضرات منه بأن تستعمل أصحابه إدرار البول ، والتعرق في الحمام ، وبالحركات السريعة التي تهزّ المفاصل هزاً قوياً متواتراً شديداً ، كالاحضار والضرب بالصوالج[2] والدلك لجميع البدن حتى يحمرّ ، ومرخه من بعد بدهن القسط[3] ودهن السوسن والنرجس ونحوها مما يسخن العصب ويلطفه .

ومما يدر البول باعتدال بزر البطيخ إذا اقتمح بالسكر وزن خمسة دراهم ، فإن خلط به من بزر الكرفس[4] والدوقو والأنيسون[5] كان أقوى في ذلك .

صفة دواء يدرّ البول

دواء يدرّ البول يستعمله المحرورون وعند الخوف من التهاب البدن وفي الأبدان والأزمان الحارة : يؤخذ من بزر البطيخ المقشّر وزن عشرة دراهم ، ومن بزر القرع[6] الحلو وبزر الخيار من كل واحد وزن خمسة دراهم ، ومن بزر الهندبا وبزر

---

(١) ضربة واحدة : أي دفعة واحدة وليس عن طريق التسلسل شيئاً فشيئاً .

(٢) الصوالج : الصولج : الصماخ بالكسر . والصلجة جمع صلج : الفيلجة من القز والصولج : هو العود المعوج وهي كلمة فارسية . والصولجان والصولجانة جمع صوالجة : العصا المعقوفة الرأس ومنها صولجان الملك . والأصلج : الشديد الأملس .

(٣) دهن القسط : سبق شرحه .

(٤) الكرفس والدوقو : سبق شرحهما .

(٥) الأنيسون : نبات سنوي زراعي من فصيلة الخيميات (umbelliferae) وكلمة أنيسون من اليونانية (Anisum) ويسمى (بَقْدُنْسْ) و (كمون حلو) وفي المغرب (حبه حلوة) وفي عامية الشام (ينسون) هو من اللغة المصرية القديمة (ينسوون) وقد عرفه العبرانيون واليونان والرومان . تغلى بذوره وتشرب لتسكين المغص وتنشيط الهضم وإدرار البول وإزالة انتفاخ البطن وهو معرّق ومسكن للسعال لما فيه من الزيت الطيار ويستعمل في المآكل في صنع الكعك والفطائر وبعض المربيات والمعجنات والأشربة ويقطر زيته ويستفاد منه في الطب وفي صنع الصابون والعطور .

(٦) بزر القرع : ويسمى في بعض الأماكن (اللقطين وبعضهم يلفظه « اليقطين ») نبات معروف من فصيلة (القرعيات) الجزء الطبي منه البذور الناضجة والثمر . وفي البذور مادة قاتلة للدودة الوحيدة . لمزيد من التفصيل راجع كتاب التداوي بالأعشاب ص ٢٤٠ .

الفوفير[1] من كل واحد وزن درهمين ونصف ، ومن بزر الكرفس[2] وزن درهم ، يستف من الجميع وزن خمسة دراهم بماء الجلاب[3] .

صفة دواء آخر أقوى في إدرار البول

ويستعمل عند بدوّ التحجر في المفاصل ، وتولّد الاخلاط الغليظة في خرز الظهر ، وترهل البدن عن الإفراط من شرب الماء البارد : يؤخذ من بزر الكرفس وزن عشرة دراهم، ومن النانخواه[4] والدوقو وفوة الصبغ والأبهل[5] والأسارون[6] من كل واحد وزن درهمين ، ومن الفانيد[7] السجزي مثل الجميع ، ويستف منه وزن خمسة دراهم بماء قد طبخ فيه برساوشان[8]، ويأكل في هذه الأيام من ماء الحمص وخاصة الأحمر . فإن هذا الدواء إن أدمن استأصل أوجاع المفاصل الغليظة ومنع من تكونها .

وقد يحدث عن الثلج والجمد والماء الصادق البرد مضرة شديدة بأصحاب الربو[9] والسعال ويمنع من نضج الزكام ، فينبغي أن يجتنب في مثل هذه الأوقات .

---

(1) بزر الفوفير : (الفو) نبات له ورق كورق الكرفس العظيم الورق ، وله ساق قدر ذراع أو أكبر ، أملس ناعم غليظ ، أعلاه قريب من غلظ أصبع ارجواني ، ذو عقد ، وله زهر كالنرجس أو أكبر من النرجس ، وفي بياضه كالفرفرية . ويتشعب أصله شعباً ، وفي أصله عطرية وقوته شبيهة بالسنبل في أشياء كثيرة ، ولهذا يسميه قوم (ناردين بري) ويتشعب من أسفل الأصل شعب معوجة مثل الأخر ، والحريق الأسود متشبكة بعضها ببعض ، لونها يميل الى الشقرة ، وينبت في البلاد التي يقال لها (بنطس) يقول عنه الشيخ الرئيس ابن سينا في كتاب القاموس بأنه ينفع من وجع الجنب ، يدر البول إن شرب يابساً أو طبيخاً ، يدر الطمث ، وإدراره أكثر من إدرار السنبل الهندي والرومي .

(2) الكرفس : سبق شرحه .

(3) (4) الجلاب والنانخواه : الجلاب سبق شرحه . أما النانخواه فلم نعثر له على شرح في جميع المراجع التي بين أيدينا .

(5) الأبهل : بهلت بهلاً الناقة : حل صرارها وترك ولدها يرضعها . وبهل وأبهل الراعي رعيته : تركه . والأبهل هنا نوع من الشجر الصنوبري .

(6) الأسارون : عشبة من فصيلة الزراوندبات لها فوائد في علاج بعض الأمراض التي تصيب الجهاز الهضمي ، ويسميها صاحب المصطلحات العلمية والفنية (الناردين البري) وهي عشبة معمرة طبية (من أصل لاتيني) .

(7) الفانيد السجزي : سبق شرحه .

(8) برسلوشان : أو (برشاوشان) سبق شرحه : وفي القاموس البرس : القطن . والبرسيان : ضرب من التمر وهي كلمة (يونانية) .

(9) الربو : مرض معروف يحصل من فرط التحسس ، يظهر غالباً بعد رشح شديد أو نزلة صدرية أو بعض الاضطرابات التي تترك الانسان يجد صعوبة كبيرة في تنفيذ عملية الشهيق والزفير (أي التنفس) بشكل إعتيادي مع وجود السعال الحاد في كثير من الأحيان .

فإن لم يمكن تركه البتة دفع ما يحدث من ضرره ما أصاب منه ، أما لتخشين الصدر فالغرغرة بالماء الحار بعده ، وأما لمنع الزكام من النضج فيصب الماء الحار مدة طويلة على الرأس في الحمام في آخر النزلة وخارج من الحمام في بدوّها[1]. وأما منعه الخلط الفاعل للربو من الخروج فبأن يستعمل بعده طبيخ البرساوشان وطبيخ الزوفا[2]، أو يؤخذ من نور الأنجرة[3] المعجون بعقيد العنب ، ويتغرغر بالماء الحار ، ويكمد الصدر ، ويلعق العسل[4]، فإن ذلك يدفع هذه المضرة .

وللماء الصادق البرد إذا أخذ منه بقدر الذي يشتهي ضربة بعقب الحمام الحار جداً ، وبعقب الحركة العنيفة والبدن ملتهب بعد التعب فألم ، مضرة عظيمة جداً . وهو أنه يبرد مزاج الكبد ضربة تبريداً شديداً يؤدي إلى الاستسقاء[5]. فينبغي أن يحذر في مثل هذه الأحوال ، فإن لم يطق الصبر عليه تجرع قليلاً قليلاً .

وإن اتفق في حال أن يشرب منه شارب ضربة قدر الري بودر إلى تكميد الكبد حتى يحس بالسخونة قد وصلت إليها ، وتلاحقه بالشرب من الشراب القوي الصرف قدر رطل[6] قليلاً قليلاً . فإن لم يجد بعد ذلك وجعاً تحت الأضلاع العليا من الجانب الأيمن ، ولا قرقرة خفيفة إذا غمز[7] على ذلك الموضع ، فقد سلم من شره وكفى هذا العلاج .

وإن وجد ذلك احتاج أن يعاود أخذ الشراب الصرف ، ويأخذ أيضاً بعض

---

(١) البدو : من (البداءة) أي البدء أولاً بأول .

(٢) الزوفا : نبات بري طبي من فصيلة الشفويات يبلغ ارتفاعها نحو ٥٠ سم كثيرة الفروع عطرية الرائحة أوراقها حرابية الشكل بجمدة متقابلة وطبر مسننة لمزيد من الاطلاع ولمعرفة فوائد هذه النبتة الطبية راجع كتاب التداوي بالأعشاب ص ٥٩ و ٣٣٩ . من ذات المصدر .

(٣) الأنجرة : سبق شرحه .

(٤) العسل : نتاج النحل وله أنواع وفوائد جمة في التغذية والطب لمزيد من الاطلاع والفائدة اقرأ ما كتبناه عن هذا الغذاء (الدواء) في الفصل الأخير من هذا الكتاب .

(٥) الاستسقاء : شدة العطش وكثرة شرب الماء .

(٦) الرطل : جمعه أرطال . وزن اثنتا عشرة أوقية أو ٢٥٦٤ غراماً (أوقية) ورطل رطلاً الشيء : وزنه ليعرف وزنه .

(٧) الغمز : غمز الشيء بيده وغمزه بعينه ومنه الغمز بالناس ونقول : ليس في فلان غميزة أي مطعن وقال الله تعالى : « وإذا مرّوا بهم يتغامزون » .

الأدوية والجوارشنات المسهلة ، والأمروسيا[1] والأثاناسيا[2] نافعان في هذا الوقت والزنجبيل[3] المربى ، وأن يستف من النانخواة وزن درهمين أو اللوز المرّ قدر درهمين ، ويجتنب الأغذية والفواكه الحامضة أياماً ، ولا سيّما الرمان الحامض جداً وحماض الأترج[4] والحصرم والريباس[5] ، فإن هذه تسرع إلى تبريد الكبد ، وكذلك الخل وجميع ما اتخذ به ، ويجعل الغذاء أياماً ماء الاسفيذباجات المبزرة والمطجنات والقلايا المطيبة بالأفاوية .

وفيما ذكرنا من تلاحق ما يحدث من ضرر الماء البارد والثلج والجمد وتفاضل أحدها على الآخر كفاية .

فكذلك ينبغي أن نقول فيه بمقدار الحاجة ، وكذلك في الماء المبرد على

---

(١) الأمروسيا : نبات حار يشبه القرفة من النباتات الحريفة .

(٢) الأثاناسيا : سبق شرحه .

(٣) الزنجبيل : نبات معمر ذو ريزومات « سوق أرضية » متشحمة من فصيلة يتبعها نحو ٣٢٤ نوعاً أهمها : الكركم والخولنجان والجبهان وهو عشب عطري له عدة سوق هوائية طويلة ورقه رحي الشكل أخضر تغلى جذوره حتى تلين وتقشر ثم تحفظ للاستعمال ورد ذكر الزنجبيل في القرآن الكريم « ويسقون فيها كأساً كان مزاجها زنجبيلاً » يعتبر من الأدوية الجيدة لأمراض العين ويستعمل في الطب الحديث لتوسيع الأوعية الدموية وزيادة العرق والشعور بالدفء وتلطيف الحرارة ويستخدم في الطبخ مع الحساء والمخللات والفطائر أو تطييب نكهة الطعام وتحلية بعض المشروبات وهو العنصر الأساسي في أكثر أنواع (الكاري) والمسكرات المنعشة ويصنع منه مربى يوصف في الأمراض الصدرية لمزيد من التفصيل راجع الموسوعة ص ٢٦٠

(٤) حماض الأترج : الراتينج وهو علك الصنوبر ويقال انه صمغ الصنوبر ، وليس بذلك ، بل الراتينج هو القلفونية وجاء في القانون للشيخ الرئيس ابن سينا : « منبت للحم الأبدان الحاشية ولكنه يهيج الألم في الأبدان الناعمة وقد تبرأ به القروح مع الجلنار وما أشبهه . . وفي الموسوعة (ترنجان) نبات طبي من فصيلة الشفويات ينبت برياً في الأراضي الرطبة وعلى مقربة من الماء في كثير من أنحاء الشام وهي من الأعشاب الطبية صفاتها أفاوية مذاقها يذكر بمذاق الليمون الحامض مع شيء من المرارة الخفيفة لا تطبخ أبداً وتستعمل في الأفضل طازجة وهي من التوابل الخالدة للسلطات . وفي معجم المصطلحات العلمية والفنية وجدنا (اتروبا بلارونا واتروبين نوع من النبات يسمى أيضاً (ست الحسن) معربة ونبات سام يستعمل مخدراً ومسكناً للألم .
وفي كتاب (التداوي بالأعشاب) وجدنا (راتنجية بيسية) من الراتنج ، جنس أشجار حرجية وللتزيين من الفصيلة الصنوبرية وهي غير التنوب والأرز اللذين سماهما بهما الدكتور أحمد عيسى مع أنهما متشابهان في الشكل وفي تأثيرهما الطبي . وفي الموسوعة (الترنج) ثمر الكبار في الشام وأترج في مصر وهو من أصل (سنسكريتي) هو (ماتلنغا) نقل إلى الفارسية فالعربية إلى كلمة (اترج) .

(٥) الريباس : نبات ينبت في الربيع على الجبل وله قوة حماض الحصرم ، مطفيء قاطع لتسكين الحرارة ينفع من الطاعون ، نافع من الاسهال الصفراوي ، ينفع من الحصبة والجدري والطاعون .

الجمد والثلج والذي قد أذيب فيه الثلج والجمد ، وفي ماء القنى[1] وماء الآبار التي لا تجري والأودية ، وفي الماء الذي يغلى ثم يشرب ، وفي ماء القطر وماء المطر . وكذلك ، ينبغي أن تقول فيه بمقدار ما يليق بغرض كتابنا هذا ، أعني أن نذكر من ذلك ما هو النافع والمطلوب فقط دون العلل والأسباب ، فنقول إن الجمد يفضل بعضها على بعض بحسب فضل الذي منه كان ، فيكون الكائن عن الماء الذي هو أجود أجود وعن الماء الذي أرادأ أردأ .

الجمد في الجملة والثلج

وأما الثلج فيختلف بحسب المواضع التي يقع عليها . فإنه ربما يقع على جبال ومعادن كبريتية وزاجية[2] ونحوها . فما كان فيه من هذين طعم مستبان أو رائحة منكرة فرديء ، لا ينبغي أن يستعمل . فإن لم يكن بدّ من استعماله أصلح وتلوحق ضرره على ما سنبين ونقول فيه عند ذكرنا الماء الرديئة . وما كان فيه تغير من ريح أو طعم أو لون منكر فهو أردأ ، فليختر السليم .

وأما الجمد فإن كان من ماء جيد مختار ، فلا كثير فرق بينه وبين الثلج النقي . إلّا أن الماء المبرد به أبطأ انحداراً عن فم المعدة ، ومن أجل ذلك يكون أصلح لمن يحتاج إلى التبريد الشديد كالمحمومين والملتهبين[3]، وأردأ لمن لا يحتاج إلى ذلك . ومن يؤذيه الماء البارد جداً ، وإنما تضطر إليه الشهوة ، فإنه لا يمكنه أن يشرب غير الصادق البرد .

فأما إذابة الثلج والجمد في الماء وتبريد الماء بهما من خارج ، فإنه إذا كان الماء ماء جيداً مختاراً ، وكذلك الثلج والجليد ، لم يكن بين ذلك فرق بتة ، اللهم إلّا أن لا يبرد الماء بهما من خارج بقدر ما يبلغ برده برد الماء المذاب فيه الجمد والثلج .

فأما إذا كان الماء جيداً والجمد والثلج رديئين فتبريده بهما من خارج أصلح من إذابتهما فيه ، وبالضد .

---

(١) القنى : جمعها (الأقنية) الروافد والمجاري المائية التي تجري فوق سطح الأرض .

(٢) الزاجيّة : الأرض التي يوجد فيها خلط بأملاح ومعادن أو ما شابه ذلك .

(٣) الملتهبون : المصابون بالتهابات في الحوالب أو المعدة أو المفاصل أو ما شابه ذلك .

وأما إذا كان الماء رديئاً والثلج والجمد جيدين سليمين ، فكلما أكثر منهما في ذلك الماء كان أصلح .

وماء القنى[1] في أكثر الأمر يصلح بإذابة الثلج فيه ، لأن أكثر القنى متخلف في الجودة عن الماء الكائن عن الثلج . وقلما يصاب ماء قناة يبلغ من رقته في قوامه ، وسرعة نزوله عن المعدة ، وخفته عليها ، وقلة إثقاله لها ، وإسراع السخونة والبرودة إليه ، وإسراع نضج ما يطبخ به ما عليه ماء الأودية الغزيرة الممتدة عن الثلوج الكثيرة السليمة . وهذه الفضائل التي من أجلها نكون الماء مختاراً موثراً على غيره .

فأما الجمد فإذا كان من ماء الوادي ، فإذابته في ماء القنى أصلح في أكثر الأمر . فأما إذا كان من ماء قناة ، فعلى حسب حالة من حال ذلك الماء .

ماء القنى الجارية

وأما القنى الجارية فأفضل في أكثر الأحوال من ماء الآبار الواقفة[2]، اللهم إلاّ أن يوجد في ماء القنى الجارية طعم أو ريح منكر غريب . فأما في أكثر الأمر فإن ماء القنى الجارية أرقّ وأخفّ وأسرع نزولاً عن المعدة من ماء الآبار الواقفة . وقد ذكرنا فضائل الماء ، فليكن الاختيار له بحسبها ، ولا سيما فضيلته في سرعة نزوله عن المعدة ، فإن هذه الفضيلة تفوق جميع الفضائل الأخر .

ذكر ماء الوادي

ذكر بعض فضلاء الأطباء وقدمائهم أن ماء الأودية يضرّ بمن يعتاده القولنج[3] اضراراً أكثر من اضرار ماء القنى .

الماء المغلي

وأما الذي يُغْلَى ثم يبرد ويُشْرَب فأقل نفخاً ، وأوفق لمن يعتريه النفخ في جوفه ، وهو أقل موافقة للمحرورين والملتهبين .

---

(١) القنى : سبق شرحها .

(٢) ماء الآبار الواقفة: مياه الآبار الجوفية .

(٣) القولنج : داء يصيب المعي أو المعدة بالنفخ والاضطراب نتيجة خلط أو ريح أو برد في الجوف أو دسم .

ماء القطر[1]

وأما ماء القطر فسريع النزول عن المعدة والنفوذ إلى الأعضاء والخروج بالعرق والبول ، إلاّ أنه سريع التبخير إلى الرأس ، ولذلك يضر في هذه الحالة بالذين تمتلىء رؤوسهم سريعاً وتظلم أعينهم ويسرع إليهم الزكام والنزلة .

ماء المطر[2]

وأما ماء المطر فمريء[3]، حلو ، خفيف ، سريع النزول عن المعدة . إلاّ أنه متهيء للعفونة ، ولذلك تكون مائية الدم الكائنة منه متهيئة للتعفن وإشعال الحميات . فلذلك ينبغي أن يجتنبه المتهيئون لعفن الدم وتولّد الحمى ، ولا سيّما في زمان الخريف ، فإنه أشر ما يكون هو في نفسه في هذا الوقت ، وأشد ما يكون أيضاً استعداداً للعفونة في هذا الوقت . فمن اضطر إليه فليشربه بالسكنجبين[4] الساذج الحامض ، فإن ذلك يدفع مضرّته هذه .

وقد كنا ذكرنا قبل المضار الحادثة من شرب الماء الغير البارد بأنه يهيج الأحشاء ، ويصفر اللون ، ولا يبلغ من تسكين العطش مبلغ البارد ، فيحوّج لذلك إلى الاستكثار منه فيصير بكميته أكثر ضرراً . فمن اضطر إلى ذلك فليميل أغذيته إلى الحموضة فيجعلها من المتخذة بالخل والرائب الممخض وحماض الأترج[5] والمصل ونحو ذلك ، ويشرب عليه ربوب الفواكه الحامضة ، ويتحرى ويتطلب المراقد والمساكن الباردة والرطبة النزهة ، ويحذر التعب والأكل من الحلو والمالح والقشف[6]

---

(١) ماء القطر : هو ماء المطر قال أبو زيد : الغيث : اسم للمطر كله وجماعة الغيوث ، ونقول : قد اسبلت السمار حين يخرج المطر من السحاب ولم يصل الى الأرض . والورق : المطر . . الخ . .

(٢) ماء المطر : نقول : انجسم المطر والظّ والتّ وادجن واغضن واغبط : إذا دام أياماً لا يقلع ، قال ابن دريد : يوم راضب : أي دائم المطر ويقول ابو زيد : ليلة نطوف : أي ليلة ماطرة حتى الصباح ، ويقول صاحب العين : البسار بكسر الباء : مطر يدوم على أهل السند في أيام الصيف لا يقلع عنهم ساعة فتلك أيام البسارة . . الخ . .

(٣) مريء : سهل الهضم سلس النزول الى المعدة .

(٤) السكنجبين : سبق شرحه .

(٥) الاترج : سبق شرحه .

(٦) القشف : نقول رجل قشف : إذا لوحته الشمس أو الفقر فتغير وبابه طرب ، ويقال : أصابتهم من العيش قشف . والمتقشّف : الذي يتبلغ بالقوت وبالملبس والسكن .

واليابس ، فإنه بهذا التدبير يمكن أن يسلم من مضار الماء الحار . ولا يدع مع ذلك أن يبرده بجميع ما يقدر عليه من الرفع في الهواء بالليل ودفنه في النهار في السراديب[1] وفي وسط الرمل المبلول ، ونحو ذلك مما يقدر عليه ويتخذ له .

وقد ذكرنا من دفع المضار الحادثة عن الماء المشروب بكثرته أو حره أو برده أو باستعماله في غير وقته ما كفى .

وقد يحدث أيضاً في الهضم ضرر وفساد بقلة شرب الماء ، وذلك لفقد العطش . وتدفع هذه المضرّة بأن يشرب الماء ، وإن لم يشته ، قدر ما كان يثقل إذا شرب ويمدد المعدة ، ثم ينبغي أن يتعالج بالقيء على ما ذكرنا حتى يزول هذا العارض ويحدث عطش معتدل يصاب به من الماء قدر الحاجة .

وليس ينبغي للناظر في هذا الكتاب أن يطالبنا بذكر الأسباب والعلل في كل موضع منه لأنّا قد ذكرنا أنّا توخينا أن نعدل عن ذلك إلى العلاج النافع نفسه ، ولأنّا لو ذهبنا نفعل ذلك لطال هذا الكتاب طولاً مفرطاً جداً وغرقت العلاجات النافعة وضاعت في خلال الكلام في الأسباب والعلل ، وذهب الانتفاع بها عمن ليس له غاية الدربة[2] في الصناعة وعن العوام[3] جملة إذا كانوا لا يجدونها متسعة منظومة بل مفترقة متبددة في خلال كلام ليس في وسعهم فهمه .

فمن أجل ذلك ، صار هذا المسلك أنفع للجميع ، وذلك أنه يقف من فن أهل الصناعة على مطلوبه وقوفاً سهلاً لانتظام المعاني وترادفها ، فينتفع باستعماله ولا تضره قلة معرفته بعللها وأسبابها .

وأما العالم الدرب[4] بالصناعة فنجمع له ذكره حتى يكون نصب عينه وذهنه وتصوّره لاختصار الكلام فيها وإيجازه ، وهو غني لعلمه بعللها وأسبابها عن إعادة القول فيها .

---

(١) السراديب : الممرات الضيقة والسرّية غير المكشوفة « أي تحت الأرض » .

(٢) الدربة : تقول درب بالشيء : اعتاده وخبره ، ورجل مدرّب بالتشديد هو الذي جربته الشدائد ودربته حتى قوي ومرن عليها . والدربة تدخل في هذا المعنى . والدّرب بالتشديد العارف المتقن لصناعته .

(٣) العوام : سواد الناس وليس خاصتهم .

(٤) الدرب : سبق شرحها في حواشي معنى (الدربة) في الصفحة ذاتها .

صنوف المياه[1]

فلنقل الآن في ضروب المياه الرديئة التي فيها كيفيات رديئة كـالقابض العفص ، والمالح ، والكبريتي ، والمعدني ، والكدر ، والغليظ جداً ، والرقيق جداً ، والعفن ، ونقول فيما يدفع به ضررها عند الاضطرار إلى شربها وفي بعض ما ينتفع منه به . فنقول إنه من البين أن جميع هذه المياه مطرحة إلّا عند الاضطرار وللتداوي بها أو لفقد الماء المشروب .

الماء القابض

ونقول إن الماء القابض ينفع من استطلاق البطن ، ورهل البدن ، وكثرة التحلل منه . ويضرّ بعقله للطبيعة ، وإمساكه البول ، وبطء نزوله من فم المعدة ، وسده لمسام البدن ، وتجفيفه اللحم بقلة نفوذه إلى الأعضاء ، واضراره بالصوت والنفس بتجفيفه قصبة الرئة .

وهذا الماء في أكثر الأمر شبّي[2] ، أو زاجي[3] ، أو حديدي ، أو ما يجري على الحجارة التي فيها طعم هذه أو أرض فيها بلوط[4] وخرنوب[5] كثير أو ضروب من الأشجار القابضة العفصة[6] . وتدفع هذه المضار بأكل العسل ، وشربه بماء

---

(١) صنوف المياه : قال ابن سيّده في أسماء عامة المياه . (ماه النمرة) وكلمة الماء الهمزة فيه مبدلة من هاء بدلالة تحقيره وتكسير وتصريف فعله قالوا : مويه وأمواه ومياه وقد ماهت الركية تموه وتماه موهاً ومؤ وهاً اذا كثر ماؤ ها وبئر ميهة : كثيرة الماء وحفرتها حتى امت وأموهت على الاعلال والتصحيح والميت وهي ابعد اللغات فيها وهو مقلوب وللمياه اسماء وأنواع مختلفة منها (القابض العفص الذي يميل الى المرارة والمالح الذي يظهر فيه طعم الملح ، والكبريتي الذي تشم فيه رائحة الكبريت ويستفاد منه في الاستشفاء من بعض الأمراض الجلدية والعصبية ، وهناك المعدني الذي يفيد في الاستشفاء من الأمراض المفصلية والبولية وهناك الرصاصي والذهبي والفضي وهناك الكدر غير النمير السلسبيل وهناك الغليظ المخضرم والقلهلم والعبلم أي الماء الكثير الغليظ عكس الرقيق وهنالك العفن عكس الكوثر الصافي النقي الى ما هنالك من الأسماء والنعوت لا مجال للتفصيل فيها كالماء النفطي والتميري والماء المر والماء المتن والماء الأجاجي وكلها مذكورة تفصيلاً فيما بعد .

(٢) الشبي : من مادة الشب القابض المعروفة وتسميها العامة (الشبّة) بالتأنيث .

(٣) الزاجي : الصخري .

(٤) البلوط : جنس شجر من الفصيلة البلوطية ومن أهم شجر الأحراج يصل علوها الى ٢٥ متراً وهو كلمة آرامية .

(٥) الخرنوب : سبق شرحه .

(٦) العفص : منه العفصة شجر من فصيلة العفصيات وهي من الأشجار القابضة الأحراجية .

العسل ، وشرب دهن الحسك[1] الجل على نقيع الزبيب[2] ، وتدسيم الغذاء ، وإدمان الحمام .

وينفع هذا الماء من زلق الأمعاء ، واستطلاق البطن ، ودرور البول ، وكثرة جري العرق والطمث .

الماء المالح

وأما الماء المالح فإنه يطلق طبيعة من لم يعتده ، ثم إنه يعقله . ويولّد الجرب ، والحكة ، والبهق[3] ، والقوابي[4] ، والثآليل[5] وتدفع هذه المضرّة بشرب الدهن ، وتدسيم الغذاء ، ومزج الماء بالسكنجبين الحامض ، وربوب الفواكه الحامضة ، والأكل منها في إبانها[6] .

وممّا يصلحه ويكسر أيضاً طعم ملوحته ، أن يلقى فيه السويق[7] الجيد المقلي ، ثم يصفّى عنه مرات ، ويطرح فيه قطع التفاح الحامض أو النبق أو الزعرور[8] ، ويترك فيه يوماً وليلة ، ثم يصفّى . أو يطرح فيه الطين الحر الذي لا ملوحة فيه أو من الآجر الجديد أو من خزف التنور ، ثم يصفّى عنه ، ويشرب . أو يغلى غلياناً شديداً طويلاً ، ثم يبرد بأشد ما يقدر عليه من التبريد ، ويصفّى عما يرسب . أو يقطر من حباب أو جرار رقيقة فيعذب القطر ، فإن احتمل محتمل مؤنة

---

(1) دهن الحسك الجل : زيت السمك أو ما شابهه .

(2) الزبيب : هو عنب مجفف يختار من أنواع العنب ذي السكر العالي واللحم المتماسك من ذوي البذر أو من العنب السلطاني « عديم البذر » يجفف العنب في الشمس أو في الظل بطرق خاصة فيصبح زبيباً ومن أسمائه في اللغة (المنجد) نسب حديثان الى الرسول (ص) هما: ١ - «نعم الطعام الزبيب: يطيب النكهة ويذهب البلغم» ٢ - «نعم الطعام الزبيب: يذهب النصب ويشد العصب ويطفىء اللون ويطيب النكهة» وقد علق ابن قيم الجوزية على هذين الحديثين بقوله : « لا يصحان عن الرسول » . وفي الطب القديم قال فيه الشيخ الرئيس ابن سينا « الزبيب صديق الكبد والمعدة » لمزيد من التفصيل راجع الموسوعة ص ٢٥٤ - ٢٥٥ .

(3) البهق : بياض يعتري الجلد يخالف لونه ليس من البرص ولكنه يشبهه .

(4) القوابي : جمع القوباء بفتح الواو ويصح جمعها بالقوب . هو داء معروف يصيب الجلد أيضاً .

(5) الثآليل : حبيبات صغيرة تظهر على سطح الجلد ليست لها أضرار كبيرة على الجسم لكنها مشوهة للجلد ومزعجة للمصاب بها .

(6) ابّانها : بالتشديد في ذات الوقت يقال : أكل الفاكهة في إبانها أي في حينها في وقتها .

(7) السويق : سبق شرحه في موضع متقدم .

(8) الزعرور : شجر معروف ينبت في آسيا الوسطى ويشكل خاص في الأدغال يشبه شجر النبق .

تقطيره بالرطوبة على صنعة ماء الورد قطر عذباً أو قريباً من العذب بحسب لين نار وغلظ ملحه ، فإنه متى كانت ملوحته عن ملح غليظ فارقته الملوحة بهذا العلاج سريعاً ، ومتى كان عن نوشادر[١] أو زهر الملح أو البورق[٢] كان ذلك فيه أعسر .

وقد ينتفع بهذا الماء من يكثر به الخراجات والدبيلات[٣]، ومن به رهل[٤] في المعدة والبدن وعرق[٥] مزمن .

الماء الكبريتي

والماء الكبريتي يهيج الصداع ، ويظلم العين ، ويضعف المعدة ، ويسخن الكبد ، ويجعل الدم مستعداً للعفونة . إلاّ أنه يكسر الرياح ، وينفع من وجع الصلب والمفاصل العتيق ، شرب أو استحم .

ويدفع مضار هذه بأن لا يشرب في وقت غرفه ، بل بعد وقت طويل وبعد صبه في إناء إلى إناء ، وخاصة إلى الخزف الجديد ، فإنه ينفش عنه بهذا التدبير أكثر رائحة الكبريت ، ثم يصب على طين حر ويصفّى عنه ، ويشرب برب السفرجل[٦] والريباس[٧] وحماض الأترج[٨] والرمان أو بمائها ، أو يؤخذ من هذه الفواكه قبله أو بعده .

ويحذر أن يشرب على هذا الماء شراب أو يمزج به .

---

(١) النوشادر : مادة النوشادر المعروفة .

(٢) البورق : سبق شرحه .

(٣) الدبيلات : نوع من أنواع الدمل والخراجات الداخلية التي تتورم تحت الجلد ثم تنفجر فوق الجلد ويخرج منها الصديد .

(٤) رهل في المعدة : ضعف وارتخاء وعسر هضم يصيب المعدة .

(٥) عرق مزمن : تعرّق الجلد المستمر .

(٦) السفرجل : شجر مثمر من الفصيلة الوردية التي تشمل معظم أشجار الفواكه كالتفاح واللوز والمشمش والكرز والدراق وغيرها وموطنه الأصلي غربي آسيا من ايران إلى تركستان وثمرتها السفرجلية كبيرة مستديرة أو كمثرية الشكل صفراء اللون ولها صلب غير مستساغ وهي تحوي العفص وحمض التفاح يحبس العرق وينفع دهنه من شقاق البرد حسبما ورد في كتاب القانون في الطب للشيخ الرئيس ابن سينا . كما ينفع من حرقة البول أيضاً . إلى ما هنالك من الفوائد الطبية . لمزيد من التفصيل راجع كتاب القانون في الطب ص ٢٣٧ .

(٧) الريباس : سبق شرحه .

(٨) حامض الاترج : سبق شرحه .

الماء المعدني

فأما الماء الجاري على المعادن ، فالقابل لكيفية النحاس ينفع من يعتريه القولنج الصعب الشديد وتولّد سجج[1] الأمعاء العسر المتآكل الواغل في جرم المعي ، وينفع أيضاً من به قرحة[2] عفنة عتيقة في رئته .

وتدفع مضرّته بالأخذ والإكثار مما يغري ويمنع كون السجوح[3] ، كصفر[4] البيض ، والطين[5] ، والصمغ[6] ، وشحم[7] المعز ، والأر باللبن ، ونحوها .

الماء الحديدي[8]

وأما القابل لكيفية الحديد فإنه يقوي المعدة ، ويضمر الطحال ، ويزيد في الإنعاظ . إلاّ أنه ماء قابض حامض ، فينبغي أن يصلح بما يصلح به القابض ، ويشرب بماء السكر أو بماء العسل .

الماء الرصاصي[9]

والقابل لكيفية الرصاص يولّد القولنج الشديد ، ويحبس البول . ولذلك ،

---

(١) سجج الأمعاء : في اللغة سج سجاً : رق غائطه . وهذا هو المقصود في سجج الأمعاء وفي القواميس جاءت السجة والسجاج والسجج بمعنى اللبن الكثير الماء والنفوس الطيبة والسطوح المطنية والاعتدال في البرد والطقس . . الخ . .

(٢) القرحة : داء يصيب المعدة وهي حل أنواع أخطرها (القرحة اليهودية) وفي اللغة قرح قرحاً وقرحة : جرحه . وقرح بكسر الراء : خرجت به القروح . والقرحة : الجراحة المتقادمة التي اجتمع فيها القيح . . الخ . .

(٣) السجوح : سجح سجحات الحمامة : سجعت وسجع سجعاً وسجّع له بكلام : عرّض له به وسجح الخد : سهل ولان ، وسجح خلقه : سهل . يقال : « في عقله رجاحة وفي خلقه سجاحة » أي سهولة الخ . .

(٤) صفر البيض : صفار البيض المعروف .

(٥) الطين : هنا ليس بمعنى الطين المعروف المصنوع من التراب أو الرمل أو الكلس بعد جبله بالماء ليطل به وإنما بمعنى الطيون أو الطباق بضم الطاء : وهو نبات عشبي من فصيلة المركبات الأنبوبية الزهر ، يكثر في بلدان المتوسط ، زهره أصفر اللون لزج قليلاً وذو رائحة ، تصنع منه مكافس لقتل البراغيث أو لصدّها .

(٦) الصمغ : أصمغت الشجرة : خرج منها الصمغ وأصمغ الشدق كثر بصاقه وخرج عليه الزبد والصمغ شيء أو مادة تسيل من الشجرة وتجمد عليها والصمغ العربي هو صمغ الطلح والعامة تسميه الصّمخ .

(٧) شحم المعز : دهن الماعز المعروف .

(٨) الماء الحديدي : مرّ ذكره في نعوت المياه .

(٩) الماء الرصاصي : مرّ ذكره في نعوت المياه .

ينبغي أن يتلاحق بما يدر البول ويسهل البطن .

الماء الذهبي[1] والفضي

فأما الماء المتولّد من معادن الذهب فهو دون ماء النحاس في رداءته ، وهو ينفع من الخفقان والتوحش والماليخوليا . وكذلك الماء المتولّد في معادن الفضة ، فإنه دون الرصاصي ومضرّته ، وينفع أيضاً من الخفقان .

الماء الكدر[2]

فأما الماء الكدر الغليظ فينبغي أن يصفّى قطراً من خزف ، أو تقطيراً من إبريق ، أو بالطبخ والصوف المنفوش على هذه الصفة ، وهي أن يجعل الماء في إناء فخار ويوضع على رأسه قصب مشقق وفوقه جزة[3] صوف نقي مغسول ، ويوقد تحته وقوداً رقيقاً ، ويعصر الصوف متى ابتل بالنخار[4]، أو يغلى غلياناً شديداً ثم يبرد تبريداً قوياً ويصفّى الماء ويروق عن النشا وعن الدقيق مرات .

فإن اضطر إلى الشرب منه قبل إصلاحه مضطر ، أخذ ما يفتح السدد من الكبد ، وما ينقي المجاري في الكلى والمثانة مما قد ذكرناه قبل ، واغتذى بماء حمص وماء الباقلي ، وأكل البطيخ[5]والهليون[6] والحرشف[7] ، فإن ذلك يمنع من

---

(١) (٢) الماء الذهبي والفضي والكدر : كلها مرّ ذكرها في نعوت المياه . ص ٦٠ .

(٣) جزة صوف : ما اقتطع من صوف الماشية لدابة واحدة سميت (جزة) .

(٤) النخار : من نخر ينخر نخراً العود أو العظم ونحوه : بلى وتفتت . والنخرة : أرنبة الأنف أي مقدمته . والنخار : الكثير النخر .

(٥) البطيخ : ثمر نبات حولي من الفصيلة القرعية وله عدة أنواع يسمى (بطيخ أصفر) و (بطيخ أحمر) و (جبس) و (دلاّع) و (قاوون) و (الشمام) وغير الناضج (بالمجّور) جاء في كتاب (الطب النبوي) لابن قيّم الجوزيه هذا النص « إن النبي (ص) كان يأكل البطيخ بالرطب ويقول : (يدفع حر هذا برد هذا) » وتحدث الأطباء العرب كثيراً عن البطيخ وفوائده فقال الشيخ الرئيس ابن سينا : « انه ينقي الجلد وينفع من الكلف والبهق والحزاز وخصوصاً إذا عجن جوفه كما هو بدقيق الحنطة وجفف في الشمس وهو يدر البول وينفع من الحصاة في الكلية » يصفه الطب الحديث بأنه غذاء غني ببعض الفيتامينات ويستحسن تناوله في أول الأكل ، وهو لا يهضم بسهولة ، وبما انه مغذ فهو دافع للجوع . ويفيد في أنظمة النحافة ، ولا ينصح بتناوله للأشخاص المصابين بالتهاب للمعدة والأمعاء .

(٦) الهليون : الواحدة (هليونة) نبات معمر من فصيلة الزنبقيات تمتد جذوره تحت الأرض حيث تنطلق سوقاً عديدة تحمل ثماراً حمراء ، مزينة ، تؤكل سوقه مسلوقة .

(٧) الحرشف : الأرض الغليظة والحرشف والطرشف : فلوس السمك والجراد ما لم تنبت أجنحته . وصغار الطير .

توليد السدد في الكبد والحجارة في الكلي .

الماء النفطي[1] والقيري

وأما النفطية والقيرية فحالها حال الكبريتية .

الماء المرّ[2]

وأما الماء المرّ فينفع من تفتيح السدد ، وتلطيف الأخلاط . إلاّ أنه يفسد الدم ، وينهك البدن بكثرة الإسهال ، فلذلك ينبغي أن يطرح فيه السكر أو يقطع فيه قصب السكر ، أو يلقى فيه الخرنوب الشامي شيء كثير فهو أجود ، أو من حب الآس[3] أو من العناب[4] أو من البسر[5] المطبوخ ، ويتعاهد الأغذية الممسكة للبطن .

= وهنا نبات من المركبات الأنبوبية الزهر التي منها الحرشف والقنطريون والأفسنتين ، وشوك الجمال وغيرها من أنواعه : الحرشف البري وهو (شوك الحمير) تؤكل أوراقه الصغيرة ، والخرشوف الكاذب ، سمي العالم وعرف باسم (الكنكر) في بعض الكتب النباتية وباسم (انكنار) و (أرضي شوكي) في بلاد الشام وحديثاً (الخرشوف) لمزيد من التفصيل راجع الموسوعة ص ١٦٨ .

(١) الماء النفطي والقيري : مرّ ذكرهما في نعوت المياه .

(٢) الماء المر : كذلك مرّ ذكره في نعوت المياه .

(٣) الآس : جاء في القواميس العسل وقيل هو منه كالكعب من السمن وقيل : أثر البصر ونحوه . وقيل : البلح ، وضرب من الرياحين ، والقبر ، والصاحب ، وشجرة ورقها عطر . . الخ . . وفي الكتب وأمهات الكتب النباتية شجر من الفصيلة الآسية له أنواع عديدة يرتفع إلى أعلى من مترين وأوراقه دائمة الاخضرار وأزهاره بيض صغيرة وثماره عنبية ذات لون أبيض مائل إلى الصفرة أو الزرقة كان يقال له في سورية ولا سيما في دمشق (لف وانظر) لحسنه وطيب رائحته ، وحديثاً (ريحان) وفي تركيا (مرسين) وفي اسبانية (آرايان) ويسمى ثمر الآس في بلاد الشام (الحبلاس) أو (حب الآس) وفي مصر وتركية (ميرسين) وفي اليمن (هدس) وفي بعض بلاد المغرب (حلموش ، هلموش ، مَرْدْ ، أحام ، كما يدعى الغطس والشلمون والتكمام وعمار . له فوائد جمة في الطب وصناعة العطور . .

(٤) العناب : شجر مثمر من الفصيلة السّدرية من ذوات الفلقتين التي فيها السدر والعناب والضال وغيرها وهو يرتفع كالزيتون ويتشعب شائك جداً لمرته (العنابة) تشبه الزيتونة ولبها أبيض هش قال ابن البيطار عنه بأنه نافع من السعال والربو والجدري والحصبة والقروح والدماميل والبثور ووجع الكليتين والمثانة ووجع الصدر . أما العنب فهو ثمر شجر الكرم . واحدته عنبة وجمع عنب أعناب وأصل شجرة العنب . من آسية وأدخله الفينيقيون الى جزر الأرخبيل وجزائر اليونان وصقلية وايطالية ومرسيليا ومصر والشام وغيرها . ويقال عن العنب الذي لم ينضج (الحصرم) أو (الكحب) وللعنب الذي بدأ بالنضج (مجبّز) أو (لوشم) ولما تساقط منه (المرور) فإذا يبّس فهو (الزبيب) أو (العنجد) والعنقود الناضج جيداً (الشمراخ) .

(٥) البسر : الواحدة (بسرة) : التمر إذا لون ولم ينضج . وفي اللغة بسره بسراً : أعجله وبسر النخلة: لقحها قبل أوانه

الماء المتن[1]

وأما الماء المنتن فمضرته تعفين الدم ، ويدفع ذلك بمزجه في الماء ورد وطبخه بالأفاوية والطيوب كالمصطكى[2] والعود والأذخر والسنبل والسعد والقرنفل .

الماء الأجامي[3]

وأما الماء القائم والأجامي فإنه يهيج الأحشاء ، ويفسد المزاج ، ويؤدي إلى الاستقساء . وينبغي أن يصلح بالطبخ الطويل والتصفية الطويلة البليغة ، ثم يشرب بالشراب القوي لئلا يطول وقوفه على رأس المعدة . ويكثر في الغذاء من الأميرباريس[4] والكبر[5] والمخلل والرمان الحامض ، ويتعهد تضميد المعدة والكبد بالورد والصندل[6] والناردين والسعد والأذخر .

ما يكسر رداءة المياه في الجملة

وبالجملة ، فإنه تكسر المياه الرديئة بالشراب وربوب الفواكه اللذيذة ، والأخذ منها أنفسها . وأشد نكايتها في الأبدان المريضة ، لا سيّما التي أمراضها موافقة لما يحدث عن هذه المياه . وأما التي أمراضها مضادة لما يحدث عن هذه المياه فقد ينتفع بها .

= التلقيح وأبسر النخل : صار ما عليها بسراً .. الخ .

(١) الماء النتن : مرّ ذكره في نعوت المياه .

(٢) المصطكي والعود والأذخر والسنبل والسعد والقرنفل : في القاموس المحيط (المصطكي) بضم الميم وتخفيف الكاف والقصر والمصطكاء بالمد والقصر أكثر . وهو شجر في السباطة ولطف العود والورق كشجر الأراك له ثمر إلى المرارة وصمغ يستخرج منه يعلك ويسمى (العلك) معرب (مصطيقي) بالرومية أما لسان العرب فقال : « وأما للمصطكا العلك الرومي والكمكام : قرف (قشر) شجر الضرو وقيل كلاهما وفي جميع الأحوال شجر من الفصيلة البطمية قريب من البطم لها فوائد في الطب وفيها حرافة » .

(٣) الماء الأجامي : مرّ ذكره في نعوت المياه .

(٤) الأميرباريس : (الأميرباريس والبرباريس والأنبرباريس والاثرارة) بمعنى زرشك الكلمة الفارسية التي تعني نبات من فصيلة البزبارسيات ، فيها أنواع تزرع للتزيين وأنواع برية وهي من ذوات الفلقتين كثيرة التويجات .

(٥) الكبر : (الاصف) شجيرة صغيرة شائكة من فصيلة الكبريات ازهارها جميلة بيضاء يوجد منها في مناطق المتوسط تخلل ازهارها وثمارها فتؤلف تابلاً منبهاً وهاضوماً والعامية تسميها (الكبار) كلمة يونانية والإكبر والأكبر : خبيص يابس ليس بشمع وليس بعسل من النحل .

(٦) الصندل : جنس شجر هندي أبيض الزهر ، خشبه طيب الرائحة ، ومرغوب فيه جداً حملي ثمراً في عناقيد وله حب أخضر ، وخشب الصندل من الأدوية القلبية أحرّه الأحمر ثم الأصفر وأبرده الأبيض .

فأما الأبدان القوية الوكيدة الصحة فلا يكاد تؤثر فيها رداءة هذا الماء سريعاً ، أعني في يوم أو يومين وإلى أسبوع .

وفيما ذكرنا من منافع الماء المشروب والثلج والجمد وسائر المياه ودفع مضارها كفاية وبلوغ في غرض هذا الكتاب .



الفصل الثالث

في منافع الشراب المسكر ومضاره وصنوفه وما الأوفق منه في حال دون حال ودفع المضار الحادثة عنه والأعراض اللاحقة به .

فأما الأبدان القوية الوكيدة الصحة فلا يكاد تؤثر فيها رداءة هذا الماء سريعاً ، أعني في يوم أو يومين وإلى أسبوع .

وفيما ذكرنا من منافع الماء المشروب والثلج والجمد وسائر المياه ودفع مضارها كفاية وبلوغ في غرض هذا الكتاب .

الشراب في الجملة ● ● ●

فلنقل الآن في الشراب المسكر وأنواعه ومنافعه ودفع مضاره .

فنقول إن الشراب المسكر يسخن البدن ، ويعين على الهضم للطعام في المعدة وسرعة تنفيذه إلى الكبد وجودة هضمه هناك ، وتنفيذه من ثمة إلى العروق وسائر البدن ، ويسكن العطش إذا مزج بالماء . ومن أراد به تسكين العطش لا غير ، فليصبّ عليه من الماء بقدر ما يخفي طعمه كله ثم يشربه فيسكن العطش ، وينفذ الماء ولا يسخن بتة ، ويخصب البدن متى شرب على أغذية كثيرة الإغذاء . ويحسن اللون ، ويدفع الفضول جميعاً ويسهل خروجها من البدن بالنجو والبول والعرق بالتحلل الخفي الذي بالمسام ، ويخرج الصفراء أيضاً في البول يوماً فيوماً فيمنع أن تكثر كميتها أو تسوء كيفيتها ، ولذلك هو عون عظيم على حفظ الصحة إذا شرب على ما ينبغي .

ويصلح وقتاً وقتاً وبالقدر المعتدل الذي تقهره الطبيعة وتستولي عليه ، ويطيب النوم ويثقله فتستريح الآلات النفسية راحة أكثر من راحتها عند النوم على غير الشراب ، فيكون البدن من بعد ذلك النوم أقوى ، والحركات أخف وأسهل ، والحواس أذكى وألطف ، والهضم أجود وأبلغ لطول النوم وقلة الحركات فيه .

ومن تركه عن اعتيادٍ له ، برد بدنه وهاجت به الأمراض السوداوية ، وقلّت وضعفت هضومه[1] كلها .

---

(١) الهضوم : في اللغة : هضوم هضمت المعدة الطعام : احالته إلى صورة صالحة للغذاء وهضم الشيء : كسره . وهضم فلاناً : ظلمه وغصبه ، وهضم هضماً : خمص بطنه ولطف كشحه ودق فهو أهضم وهي هضماء . =

كمية الشراب

والمقدار الذي ينتفع به في هذه الوجوه ثلاثة حدود : كميات أولها أن يشرب بعد الطعام مع الماء بقدر ما يسكن العطش سكوناً تاماً ، ولا يراد به غير ذلك من تفريح النفس وتطريبها . وهذا هو الحد للمحرورين ، وأصحاب الأبدان الملتهبة جداً ، ومن يحمي جسمه عليه .

والحد الثاني أن يؤخذ منه إلى أن يبلغ أن يسرّ النفس ويطربها ، باعتدال في ذلك ، من غير ثقل في الحواس والرأس ، ولا ميل إلى النوم شديد . فأما إذا جاوز ذلك إلى تلجلج[1] اللسان ، وفقد صحة العقل ، واضطراب مفاصل البدن ، وضعفها عن الحركات ، فإنها حالة السكر[2] .

وذلك ضار جداً في وجوه كثيرة ، ولا سيّما إذا ترادف وتواتر . وقد ينفع إذا لم يتواتر ، ولكن يكون في الشهر مرّة أو مرّتين أكثره ، فإنه في هذه الحالة يسخن البدن ويرطبه ، ويرقق أخلاطه ويفتح مجاريه ، ويذكي حواسه ، ويحلل كلما قد بدا ينعقد ويجتمع فيه من فضلات رديئة ، ثم يخرجها بعد بالمجاري والمنافس[3] ، ولا سيّما إن شرب من غد هذا اليوم الماء . فإن الماء في هذه الحالة يجيء إلى جميع ما قد حلله الشراب ورققه ، فيجذبه ويدفعه ويسهل خروجه ، ويجيء إلى جميع ما قد سخن من الأعضاء بالشراب فيبرده ويعيده إلى اعتداله .

ولذلك من أجود الأشياء في حفظ الصحة أن يجعل الشرب بعد يوم الشراب من الماء وحده . وما كان من الأبدان ملتهباً جداً ، فينبغي إذا شرب الشراب يوماً أن يشرب الماء يومين أو ثلاثة . وما كان منها دون ذلك ، فبمقدار مزاجها حتى يكون

=: والماضوم : كل دواء يساعد على هضم الطعام . والمهضم والمهضمة ضرب من البخور المهضوم جمع هضم : المساعد على هضم الطعام وهو المقصود في هذا الباب .

(١) لجلجة اللسان : الفأفأة : أو التأتأة وكل ما يتلعثم به النطق أو يحول دون خروج الحروف بشكلها الصحيح من ثقل أو تقاعس أو اضطراب في حركات اللسان يسمى (لجلجة) .

(٢) السكر : بالفتح مادة متبلّرة حلوة المذاق تنتجها معظم النباتات من ثاني اكسيد الكربون الذي في الهواء وهي تستخرج صناعياً من بعض النباتات السكرية وأهمها الشمندر وقصب السكر له أنواع أهمها (سكر طبرزد) فارسي و (القند) و (القندة والقنديد) سنسكريتي ، وسكر النبات ، الصافي كالبلّور و (الفانيذ) و (العُشَر) و (الشجري والخزائني والسليماني) وبفتحتين نبيذ التمر . الخ . .

(٣) المنافس : المنافذ التي يطرح الجسم من خلالها فضلاته وقد يدخل التعرّق من المسامات في ذلك .

ذلك يوماً ويوماً .

فأما السكر أو الشرب على الخمّار[1]، ومداومته ومواترته[2]، فجالب الأمراض الرديئة المهلكة . ولن يبقى البدن على هذا الحال كثير بقاء حتى يقع في الأمراض الرديئة ، كالصرع[3] والفالج[4] والرعشة[5]، والأمراض الحادة ، وتورّم الأحشاء ، لا سيّما الكبد ، والدبيلات[6]، والخراجات ، وفساد العقل ، وكدر الحواس ، وضعف الحركات ، وترهل البدن ، وذهاب الشهوة للطعام .

وهو يختلف في أفعاله هذه بحسب اختلاف أنواعه .

الخمر الأسود

والأسود الغليظ الحلو منه أكثر إغذاءً وتوليداً للسدد والدم الغليظ الأسود . وشرّها لمن يعتريه الامتلاء والأمراض السوداوية ، وخيرها للمنهوكين ، وأوفقها لمن يريد أن يزيد في لحمه .

الخمر الأبيض

والأبيض الرقيق أقلها إغذاءً ، وأوفقها للمحرورين . فإن الشراب له مع إسخان الأبدان أن يخرج الصفراء التي تتولد قليلاً قليلاً في البول كما ذكرنا قبيل ، فيدفع كون الأمراض المرارية ، ولا سيّما مثل هذا الشراب ، فإنه لا يسخن كثير إسخان ، ويدرّ البول إدراراً صالحاً كثيراً .

---

(١) الخمار : بالتشديد ساقي الخمرة وصانعها وبائعها . لكنها هنا الخمرة ذاتها . والخمر : ما أسكر من عصير العنب أو غيره .

(٢) المواترة : المداوم على الشراب الى درجة الادمان دون انقطاع .

(٣) الصرع : علة تمنع بعض الأعضاء الجسدية عن أفعالها منعاً غير تام ، والصريع جمع صرعى المجنون . والمصروع : الأهوج الطائش . وتسمى العلة الصرْع (السّوداء) والذي يقع بالصرع يغيب فترة من الزمن عن الوعي وعندما يصحو لا يتذكر ما حصل له .

(٤) الفالج : فلج فلجاً وفلوجاً الشيء : شقه وقسمه وفلج بالكسر فلجاً : أصيب بالفالج أي تباعد ما بين قدميه أو يديه أو أسنانه فهو أفلج . والفالج داء يحدث في أحد شقي البدن فيبطل إحساسه وحركته . والمفلوج جمعه مفاليج : المصاب بداء الفالج .

(٥) الرعشة : الاهتزاز والرجفان بشكل غير إرادي . ويقال إن دماغ الأرنب إذا شوي نافع لمن به رعشة ولا سيّما إذا أكل بالفلفل والخردل .

(٦) الدبيلات : سبق شرحها .

الخمر الأسود

والأحمر المعتدل في غلظه ورقته أغذأ الشراب ، وهو يولّد دماً جيداً .

الخمر الأصفر

وأما الأصفر المرّ الطعم القوي جداً فإنه يسخن إسخاناً قوياً ، ويضرّ بأصحاب الأمزاج الحارة إلاّ أن يكثروا مزجه جداً ويتنقلوا عليه بالفواكه الباردة .

الريحاني[1]

والريحاني منه أكثر صعوداً إلى الرأس وتصديعاً له . ولذلك ، ينبغي أن يحذره من يعتريه الصداع والرمد ويسرع إلى رأسه الامتلاء .

ويدفع مضرّته متى اضطر إلى شربه مضطرّ بشم الكافور والرياحين الباردة ، وتبريد الرأس بالماء ورد والصندل والخل ودهن الورد ، والتنقل عليه بالسفرجل وجميع ما يمنع صعود البخار إلى الرأس ، وهو جميع الفواكه الحامضة القابضة .

العتيق والحديث[2]

والعتيق أكثر تجفيفاً للبدن ، إلاّ أنه أقل بخاراً .

والحديث كثير البخار سريعه ، إلاّ أن بخاره بخار رطب لا ينكي في الرأس كثير نكاية كما ينكي فيه الريحاني والأصفر المرّ العتيق جداً .

الصرف والممزوج[3]

والصرف أوفق للبطن وأجود في كسر الرياح وهضم الطعام ، وأردأ للرأس في تبخيره والصعود إليه .

---

(١) الريحاني : نوع من أنواع الخمرة .

(٢) العتيق والحديث : هناك نعوت عديدة للخمرة منها (الأبيض والأحمر والأصفر والريحاني والعتيق والحديث والصرف والممزوج والكدر والقابص والقهوة والمشمش والزبيبي والسكري ونبيذ الفانيد والحنطة ، ونبيذ النارجيل والرمان) كما أن العرب وصفت الخمرة بصفات عديدة فقالت الشمولي لأنها تشمل بريحها الناس أو لأنها تشتمل على العقل فتذهب به و (القرقوف) و (الخندريس) إشارة لقدمها و (الراح) لأن صاحبها يرتاح إذا شربها و (الرحاق) لأنها صفوة الخمر و (القهوة) لأن شاربها يقهي عن الطعام أي لا يشتهيه و (المدام) و (المدامة) لأن صاحبها أدامها أي عتقها ولا تملّ و (العقار) لأنها عاقرت الدمن أي لازمته وسميت (الحمطة ، والمصطار والمعتقة والمزار والشموس والصهبار والجريال والسلاف) الخ . . لمزيد من التفصيل راجع المخصص لابن سيّدة باب الخمرة .

(٣) الصرف والممزوج : من نعوت الخمرة .

أما الممزوج بالضد والمعتدل المزاج فمعتدل في ذلك ، وينبغي أن يكثر مزاجه للمحرورين ، ولا سيّما ما كان أقوى وأعتق حتى يبلغ أن يحسّ له بكثير طعم ، ويقله للمبرودين ، ويعتدل فيه أصحاب الأبدان المعتدلة .

الكدر والقابض[1]

والكدر من الشراب لا يفتح السدد ، بل ربما ولدها والتقعقع في المفاصد والحجارة في الكلى . والغليظ القوام هو أغذا[2] وأوفق لمن يريد أن يخصب بدنه . والرقيق أجود لمن يريد تلطيف تدبيره .

والقابض منه أوفق لمن يحتاج إلى قبض الطبيعة وعقلها وتقوية المعدة . وهو في دفع الفضول وإخراجها متخلف عن سائر صنوف الشراب .

القهوة والمشمش[3]

والقهو نوع من الشراب أوفق للمحرورين ، غير أنه يسقط الشهوة للباه . والمشمش يسرع إلى توليد الحميات وتعفين الدم .

الزبيبي[4]

ونبيذ الزبيب المجرد يذهب مذهب الشراب الأسود الغليظ ، إلاّ أنه أقل إسخاناً منه للبدن ، وهو أقوى قبضاً .

وأما المعسّل والمشمس العتيق فإنه يسخن إسخاناً قوياً ، وينقي الكلى ، وينفع من أوجاع المفاصل الغليظة .

ونبيذ العسل ، ولا سيّما المصري المتخذ من العسل وماء النيل الكدر ، فملهب جداً ، كثير التوليد للمرار .

ونبيذ التمر والدوشاب[5] كثير التوليد للدم العكر ، قليل المعونة على الهضم ،

---

(١) الكدر والقابض : أيضاً من نعوت الخمرة .

(٢) أغذا : أكثر فائدة وغذاء ، وأكثر ملاءمة للصحة .

(٣) القهوة والمشمش : من نعوت الخمرة .

الزبيبين : الخمرة المصنوعة من الزبيب .

(٥) الدوشاب : جنس نبات يشبه (الدوسر) وثمره حلو كالتمر ولكن فيه شيء من المرارة يتخذ منه نبيذ الدوشاب وهو نبيذ كثير التوليد للدم العكر ولا يساعد على الهضم وليس بالنافع جداً .

مطلق للبطن إطلاقاً ليس بالنافع جداً ، بل كأنه إزلاق وإطلاق يثقل على الطبيعة أن تحميه .

السكري[1]

وأما نبيذ السكر فمصدّع ، سريع الصعود إلى الرأس . إلاّ أنه يدرّ البول ، وينقي الكلى والمثانة ، ويذهب بخشونة الصدر والرئة .

نبيذ الفانيذ[2] ونبيذ الحنطة

وأما نبيذ الفانيذ فأنفع للصدر ، وأشد إطلاقاً للبطن ، وأقل نفخاً . إلاّ أنه يطفو على المعدة ، ويغثي ، ويسخن الكبد ويورّمها . وفي الدم المتولّد منه حدة وحرافة[3]، لأن في الفانيذ[4] السجزي قوة من لبن العشر . فأما الخزائني فمأخذه مأخذ السكري ، إلاّ أنه أقل جلاءً وأكثر تليناً .

وأما الأنبذة[5] المتخذة من الحنطة والشعير والجاروس[6] فكلها مقصرّة على منافع الشراب ، وخمة ، منفخة .

نبيذ النارجيل[7] ونبيذ الرّمّان

وأما الماء السائل عن عرق النارجيل فمسخن ، ومقصر عن الشراب في منافعه .

وكذلك نبيذ الرمان وجميع ما يتخذ من النبيذ من الفواكه ، كالرمان الحلو ، والتوت الحلو ، والكمثرى ، ونحوها ، فكذلك مقصّر عن منافع الشراب . والأجود أنها لا تستعمل لأنها تغلظ وتنفخ ، لكن نبيذها على كل حال أقل في ذلك من عصارتها .

---

(١) السكري : من نعوت الخمرة .

(٢) نبيذ الفانيذ والحنطة : من نعوت الخمرة .

(٣) الحرافة : شديدة الحبوحة . وكل مادّة حادّة تهيّج حوافّ الفم واللسان والمعدة والمواضع التي تسري بها .

(٤) الفانيذ السجزي : سبق شرحه .

(٥) الأنبذة : جمع (نبيذ) وهو نوع من أنواع الخمرة .

(٦) الجاروس : نبات جميل من فصيلة الجرسيات وهي من النباتات السنوية المعمرة أزهارها بيضاء أو بنفسجية في شكل أجراس صغيرة تعيش في النصف الشمالي من الكرة الأرضية وفي الشرق الأوسط .

(٧) نبيذ النارجيل والرمان : من نعوت الخمرة نسبة الى المادة التي صنعا منها (النارجيل والرمان) .

أول مضار الشراب

فلنرجع الآن إلى ذكر المضار التي لا تزال تحدث من شرب الشراب وذكر ما يدفعها . فنقول إن المضار التي لا تزال تحدث من شرب الشراب هي : الصداع ، والرمد ، وحمى الكبد ، وذهاب شهوة الطعام ، والغثي ، والسدر(١)، والدوار(٢)، والرعشة(٣)، والخمار .

الصداع بعقبه

فمن كان يكثر به الصداع عن شرب الشراب ، فليختر الأبيض الرقيق منه والعديم الريح . وإن اضطرّ إلى غيره ، فليكثر مزاجه حتى يفقد طعم الشراب ، وليتنقل عليه بالسفرجل الحامض أو بربّه(٤) إذا لم يصب السفرجل ، ويضع على رأسه في وقت الشرب خرقاً مبردة بالماء ورد والكافور(٥)، وينشق عند النوم دهن الورد ويشم عليه البنفسج(٦) والليونوفر(٧) ونحو ذلك .

---

(١) السدر : شجر النبق (الواحدة سدرة) والجمع (سدرات) بسكون الدال .

(٢) الدوار : من (دار يدور دوراً بسكون الراء وفتحها دوراناً وأداره) : غيّره ودوّبه . وتدوير الشيء : جعله مدوّراً . ومنه الدوّار .

(٣) الرعشة والخمار : سبق شرحهما .

(٤) الرب : العقيد ، وكل شيء يطبخ حتى يثخن فقد أعقد . قال أبو عبيد : عقدت حتى عقد ، يعقد . وهذا في القطران والرب والعسل ونحو ذلك . وقال أبو حنيفة : العقيد : دبس العنب .

(٥) الكافور : الطلع وقيل وعاء الطلع وكذا الكفري بضم الكاف وتشديد الراء . وهو نوع من أنواع الطيب يقول عنه الشيخ الرئيس ابن سينا : الكافور أصناف انه ينبت في نواحي الصين ، فهو خشب هش خفيف جداً ، يسرع استعماله الشيب ، يمنع الأورام الحادة ويمنع من الرعاف مع الخل أو مع ماء عصير البسر (البلح) أو مع ماء الآس (الريحان) أو مع ماء البادروج ، وينفع الصداع الحار في المحميات يقطع الباه ، ويولد حصاة الكلية والمثانة ، ويعقل الحلقة الصفراوية .

(٦) البنفسج : جنس أزهار مشهورة من فصيلة البنفسجيات تزحف سائقها فوق سطح الأرض نحو ١٠ سم وتتفرع عنها فروع عمودية يحمل كل واحد منها ورقة أو زهرة واحدة أوراقها بشكل القلب المقلوب وهي تزهر في شهري أذار ونيسان أزهاراً زرقاء غامقة أهمها البنفسج العطر والبنفسج مثلث الألوان وهذا الأخير أكثر ارتفاعاً وساقه متفرعة وأوراقه السفلى لها شكل القلب والعليا منها لها شكل الحربة أزهارها طويلة الساق صفراء أو زرقاء .

(٧) الليونوفر : وقد سماه جالينوس (الليلوفر) وقال عنه : هو كرنب الماء ويسمى حب العروس . شرابه ملطف جداً ومفيد من البهق والأورام الحارة وورم الطحال منوم مسكن للصداع الحاد والصفراوي . . الخ . . وجاء في القاموس المحيط للفيروز أبادي هو ضرب من الرياحين ينبت في المياه الراكدة بارد في الثالثة رطب في الثانية ، ملين صالح للسعال وأوجاع الجنب والرئة والصدر وإذا عجن أصله بالماء وطلي به البهق مرات أزاله ، وإذا عجن بالزفت أزال الثعلب .

الرمد بعقبه

فأما من يسرع إليه الرمد بعقبه فليشرب ساعة يفرغ من الشرب سكنجبيناً ساذجاً مبرّداً بالثلج . فإن كان ذلك مما يغثيه ويقيئه ، فليشربه بعد نومه أو حين يفيق من سكره . وعلى أن السكنجبين الساذج المبرّد جداً قلما يغثي ، إلاّ إن كان ضعيف المعدة جداً ، ومن كان كذلك فليستعمل السكنجبين[1] السفرجلي .

صفة سكنجبين السفرجل : يؤخذ من ماء السفرجل الحامض المسكن المصفّى عن ثفله جزء ، ومن الخل المعتدل الثقافة جزء ، ومن السكر الطبرزد ثلاثة أجزاء ، فيطبخ وتنزع رغوته حتى يصير له قوام .

وليتعهد طلي أجفانه عند نومه وجبهته وصدغيه بأشياف[2] ماميثا وصندل[3] أحمر والفوفل[4] والطين[5] الأرمني والخل والماء ورد ، ويقطر في عينيه قبل النوم الماء ورد ، وإن نقع فيه السمّاق[6] كان أقوى .

وليختر من الشراب ما ليس بريحاني ولا مُرّ ، لكن المائي والقهو[7]، ويشربه على العدسية الصفراء والقريص[8] والهلام[9]، وفي الجملة على الأغذية الحامضة ، ويتعهد الفصد[10] والحجامة[11] وتليين البطن فضل تعهد .

---

(١) السكنجبين : سبق شرحه .

(٢) أشياف ماميثا : نوع من أنواع الأبازير والتوابل لم نعثر على معنى هذا التركيب في جميع المراجع التي عدنا اليها .

(٣) صندل أحمر : سبق شرحه .

(٤) الفوفل والفلفل والفليفلة : الفلفل : شجرة من فصيلة الفلفليات مهدها الأصلي الهند وتزرع على الأخص في آسيا الجنوبية وماليزيا ثمرها لوحبها شديدا الحرافة . يستعمل مسحوقاً في تطييب الطعام ، وهناك الفلفل الكاذب وهو شجر من فصيلة البطميات أوراقه مركبة خضراء وثماره عنبية حمراء تشبه بمظهرها الفلفل مهده الأصلي (البيرو) وهو يزرع للتزيين في المناطق الحارة وبلاد المتوسط . والفليفلة : بقلة عشبية سنوية من فصيلة الباذنجانيات مهدها الأصلي امريكا الجنوبية ثمارها جوفاء خضراء أو حمراء عند النضج حسب الأصناف وهي تؤكل خضراء وتحشى وتطبخ ، منها نوع يحمل ثمراً حريفاً ونوع آخر لا حرافة فيه والفوفل : ثمر نبات في الهند يشبه جوزة الطيب يتناوله أهل الهند لتطييب النكهة وقوته قريبة من قوة الصندل .

(٥) (٦) (٧) (٨) الطين والسماق والقهو والقريص : سبق شرحها .

(٩) الهلام : طعام من لحم عجلة بجلدها ، وهو مرق السكباج المبرّد المصفى من الدهن (ملدّة غروية).

(١٠) الفصد : فصد فصداً وفصاداً المريض : شق عرقه ، وفصد له عطلة : قطعه له . وانفصد البرق : شقه . وأفصدت الشجرة : انشقت عيون ورقها وبدت أطرافها . وتفصد الدم : سال وجرى . والعرب تستعمل الفصد كطب عربي في العديد من الأمراض .

(١١) الحجامة : حجم حجمًا الحجام : المريض عالجه بالمحجم . والحجامة : المداواة بالحجامة وهو طب عربي أيضاً ـ

حمى الكبد منه

وأما من يحمى عليه من كبده فليختر أيضاً القهو والتفه المائي ، وليتنقل عليه بالرّمّان الحامض ويمزجه بالماء الصادق البرد ، ويشرب على ما وصفنا من الأغذية الباردة .

ومن يصيبه بعقب الشراب ثقل في كبده ، بلا ضيق في النفس ولا وجع ، ولكن يحتسب أن ثقلاً معلقاً حيث موضع الكبد ، فليختر من الشراب أرقه ، ويجتنب الغليظ والكدر ، ويتنقل عليه بالكرفس المربى والجزر ، ويأكل في طعامه الخرشف[1] والكبر[2] المخلل والهندباء[3] والطرحشقوق[4] ، ويتعهد ما قدمنا ذكره مما يحل سدد الكبد ، ويجتنب الحلو منه خاصة والحلواء المتخذة بالنشا[5] والعجين الفطير .

ضيق النفس منه

وأما من يصيبه مع الثقل في كبده ضيق النفس وحمى ، فينبغي أن يبادر إلى الفصد[6] ثم إلى سائر التدبير الذي وصفنا ، وإلى تضميد الكبد بالأضمدة الباردة . فإن كفى ذلك ، وإلاّ هجر الشراب مدة . فإن هذا عارض لا يحتمل الاستهانة به ، وينذر بتورم الكبد ، فهو لذلك خارج من حدود حفظ الصحة ، داخل في علاج الأمراض .

وقلما يحدث به الشراب ضرراً في طحاله ، لأن الشراب دائماً يضمر الطحال دائباً ، كما أن الماء يهيجه ويعظمه إلاّ في الفرد . ويحدث بأصحاب الأطحلة العظيمة جداً والدماء الغليظة ومن الشراب الأسود الرقيق .

ومن حدث به ذلك ، فليجتنب الغليظ الأسود والكدر والحلو ، ويختلع الأصفر المر الرقيق ، ويقل مزاجه وشربه على يسير الطعام ولطيفه لا على الشبع والريّ[7] التامين .

- تدبيم . وآلة المحجم : هي شيء كالكأس يفرّغ من الهواء ويوضع على الجلد ليحدث تهيجاً ويجذب الدم أو المادة بقوة .

(١) الخرشف : سبق شرحه .

(٢) (٣) (٤) (٥) (٦) (٧) الكبر والهندباء والطرحشقوق والنشا والفصد والري : سبق شرحها .

قيء السوداء بعده

وقد نجد قوماً يتقيئون عن إدمان الشراب خلطاً سوداوياً . وفي ذلك لهم منافع عظيمة متى خرج بسهولة . وليس ينبغي في هذه الحال أن يقلب هذا الخلط عن مجراه هذا . فأما متى لم يخرج بسهولة وهاج بعقب الشراب الفواق والكرب ، فينبغي أن يعاني بشرب الجلاب والماء الفاتر ليسهل خروجه ، ثم يأخذ فيما بعد من الأيام ما يسهل السوداء ويفصد الباسليق[١] من اليد اليسرى .

القرقرة عنه

ومن حدث به عن الشراب وجع في الكبد وتقرقر إذا غمز عليه مع لين الطبيعة وضعف الهضم ، فليختر الشراب الأصفر المرّ القوي ويشربه على أمراق المطجنات[٢] والألوان الكثيرة التوابل والأبازير[٣]، ويقل المزاج ، ويتنقل بالجوز واللوز والجلوز[٤]، وهو حب الصنوبر ، والفستق[٥]، ويهجر البقول والفواكه الرطبة حتى يسكن عنه العارض .

ذهاب شهوة الطعام بعقبه

وأما من يحدث به عند إدمان شربه ذهاب شهوة الطعام ، والغثي ، وتقلب النفس ، وتكسير البدن مع ثقل الرأس ، ونوم مضطرب متشوش ، فإن هذه أعراض الخمار[٦]، والخمار تخمة النبيذ . ولذلك ، ينبغي إذا حدث أن يطلب النوم مدة

---

(١) الباسليق : عرق من عروق اليد اليسرى في الجسم .

(٢) المطجنات : سبق شرحها .

(٣) الأبازير : الأبزار والأفحاء واحدها تابل . وقزح وبزر وفحا . يقول ابن السكيت : بزر بالضم والسكون لا يقوله الفصحاء إلا بالكسر ويقول صاحب العين : الأبزار اليابسة . أما ابن الاعرابي فيقول : الفحا : ما اخضر من الأبزار والدقة (بالضم والكسر) والأبازير : هي جميع الأفحاء والأقزاح التي تشكل التوابل من الأبزار والأفحاء والأقزاح . وتقول : (أكلت شاة بشمطها وسمطها) أي بتوابلها وتقول الموسوعة عن الأبازير بأنها جمع بزر وتطلق على التوابل التي تطيب بها المآكل مثل (الفلفل ، وكبش القرنفل ، والخردل ، والملح ، والنعناع ، والكمون ، والصعتر ، والطرخون ، والكزبرة ، وجوزة الطيب ، والزعفران ، والعصفر ، والقرفة (الدرخين) والزنجبيل والمصطكا وغيرها وتسمى (التوابل والأفاويه) ولكل منها طعم خاص حريف يعطي الطعام نكهة طيبة ومذاقاً لذيذاً .

(٤) الجلوز : حب الصنوبر .

(٥) الفستق : نبات معروف ثمره يؤكل نيئاً ويؤكل مطبوخاً ومحمصاً بالملح وهو انواع .

(٦) الخمار : سبق شرحه .

طويلة ، ويغمز فيها الأطراف ، ثم يدخل الحمام ويصبّ على الرأس ماء فاتر كثير ، ثم يخرج ويراح .

فإن خفت الاعراض وجاءت شهوة الطعام فذاك ، وإلاّ طلب النوم أيضاً والسكون ، ثم عاود الحمام حتى تخف الأعراض وترجع الشهوة .

فإن أفرطه بعض أعراض الخمار ، كالغثي ، والصداع ، قصد إلى الغثي بتسهيل القيء بالسكنجبين والماء الفاتر مرّات حتى يخرج ما يخرج من المعدة ، ثم يشرب رب الرّمّان أو رب السفرجل أو رب الريباس ، ويقضم من الطين النيسابوري ، ويجعل أكله إذا عادت الشهوة فراريج بماء الحصرم مطيبة بنعنع[1] كثير .

وإن أفرط الصداع قصد بما ذكرنا من التبريد والتطفئة ، إن كان الوجه والرأس معه حار الملمس ومعه الضربان في الأصداغ[2] .

وإن كان لا حرارة ولا ضربان معه ، بل ثقل غالب ، ميل إلى الاستحمام وصب الماء الحار عليه ، وأكل إذا عادت الشهوة من الكرنبية[3] والعدسية[4] لتسكينه .

---

(١) النعنع : جنس نباتات بقلية ، عطرية ، طبية معمرة من الفصيلة الشفوية (Labiatae) بعضها ينبت في الأماكن الرطبة والمناخ المعتدل وبعضها يعيش على ضفاف الأنهر والسواقي ومنها ما يزرع في مناطق تخصص له كثيره من النباتات وله أنواع ولفوائد طبية . قال عنه الشيخ الرئيس ابن سينا « هو ألطف البقول المأكولة جوهراً ، إذا شربت عصارته بالخل قطعت سيلان الدم من الباطن ، ويضمد ضماداً ومع دقيق الشعير للصداع وللأورام الكبيرة وورم الثدي وتدلك به خشونة اللسان فتزول ويقوي أكله المعدة ويسكن الفواق ويهضم ويمنع القيء البلغمي والدموي وينفع من اليرقان ويعين على الباه وتقتيل الديدان وزاد ابن البيطار على أقوال ابن سينا : مضغ النعنع ينفع من وجع الأسنان والضماد بورقه أنجح دواء للبواسير واستنشاقه ينفع لصاحب الخنازير وهو من الأدوية المقوية للقلب وأضاف ابن جزلة والتفليسي وداود الانطاكي : إن النعنع يمنع الغثيان وأوجاع المعدة والفواق ويخدر ويدر ويطرد الديدان بالعسل والخل وأكله يمنع التخمة وفساد الطعام في المعدة وينبغي أن يجفف في الظل لتبقى قوته وعطريته ولمزيد من التفصيل راجع الموسوعة ص ٧٣٢ .

(٢) الأصداغ : جانبي الرأس فوق شحمتي الأذنين (مكان السالف من الشعر) .

(٣) الكرنبية : هو القرنبيط المعروف .

(٤) العدسية : هو العدس المعروف وهو نبات بقلي حولي زراعي من الفصيلة القرنية والفصيلة الفراشية وهو مصحّف من (أدس) باللغة الهيروغليفية . كان أبو قراط أبو الطب اليوناني يرى في العدس خصائص علاجية فيصف لمرضى الكبد حساء العدس مع شرحات صغيرة من لحم « الكلب » المسلوق لمزيد من الاطلاع راجع الموسوعة ص ٣٩٣ .

الخمار

وفي الناس أقوام لا يسكن عنهم الخمار وأعراضه سكوناً تاماً ، إلاّ بشرب شيء من الشراب . لكنه من الخطأ العظيم أن يشرب في هذا الوقت ما يعيد السكر ، لكن الشيء اليسير قليلاً قليلاً وممزوجاً . وينتظر ما بين القدح والقدح وقتاً صالحاً ، فيقطع الشرب عند سكون ذلك العارض المؤذي .

ومما يكسر من عادته الخمار الجلاب[1] بالثلج ، والفقاع[2]، وماء الخبز ، وهو الشلماب[3]، وربوب الفواكه[4] القابضة[5] الحامضة .

الرعشة منه

وأما من يورثه الشراب رعشة فالحزم أن يهجره البتة أو يقل منه ، فإنه إن انهمك فيه ولم يبال به كان على خطر من الفالج والسكتة[6].

وقد يغتر كثير من هؤلاء بما يحدث من السكون عند ابتداء السكر ، وذلك خطأ عظيم . والرعشة تصير بعد ذلك أقوى مما كانت أولاً ، لأن الشراب في الجملة مرخ للعصب ، موهن للدماغ .

والماء أصلح من الشراب ، ولا سيّما البارد ، لأصحاب علل الدماغ والعصب .

السدار بعقبه

فأما من يصيبه السدار[7] والدوار فليختر أقل النبيذ صعوداً إلى الرأس ، وينتقل

---

(١) الجلاب : سبق شرحه .

(٢) الفقاع : جمع فقعة وهي البيضاء الرخوة من الكمأة . وهو اسم جنس فطور من رتبة (الزقيات والفصيلة الكمئية لا ورق له ولا جذع ينمو في الصحارى وتحت أشجار البلوط في باطن الأرض على عمق يتراوح بين ١٦ - ١٩ سم . ويبن حجم البندقة والبرتقال على حسب أنواعها .

(٣) الشلماب : ماء الخبز .

(٤) ربوب الفواكه : عصير وعقود الفواكه وتسميها العامة (المعاقيد) .

(٥) القابضة الحامضة : الممسكة للبطن العاقلة للمعدة .

(٦) السكتة : داء يصيب القلب أو جهاز التنفس أو الدماغ فيتوقف القلب والتنفس وعمل الدماغ وتسميها العامة (الجلطة) .

(٧) السدار والدوار : سبق شرحها .

بما يمنع البخار ، ويعن بإسهال الطبيعة فضل اسهال ، وخاصة بالأيابع[1] الذي لا زعفران فيه . فإن التواني في ذلك يوقع في الصرع ، وفي الداء المسمى السبات[2] .

ضيق النفس والخفقان منه واختلاج القلب

وقد يعرض عارضان رديئان عن إدمان الشراب ، أحدهما ضيق نفس قصير المدّة ويعدو علواً إلى التبريد ، وهو عارض رديء ينذر بالموت فجأة ، وينذر به باختلاج القلب . ولذلك ينبغي متى حدث أدنى خفقان لمن يشرب النبيذ أن يقطع الشرب من ساعته ، ويبادر إلى فصد[3] الباسليق من اليد اليسرى ، فإن هذا باب عظيم جداً لا يحتمل التغافل عنه . وينبغي أن يهجر الشراب فيما بعد ذلك مدّة ، ويلطف الغذاء ، ويستعمل من الأدوية القلبية ما لا يسخن . مثل هذا الدواء دواء المسك[4] غير المسخن .

صفة دواء المسك : ينفع من الخفقان ، ولا يسخن . يؤخذ من الورد المطحون والطباشير والكزبرة اليابسة والكهربا من كل واحد جزء ، ومن اللؤلؤ الصغار نصف جزء ، ومن المسك الخالص الجيد سدس جزء ، ويؤخذ من السكر الطبرزد ، فيحل بماء التفاح الحامض المعصور المصفّى ، ويطبخ حتى يصير في قوام العسل ، ويطرح فيه أوراق من الأترج ، وتعجن به الأدوية .

ويتعهد هذا الدواء صاحب هذا العارض ، فإنه دواء شريف لتقوية القلب من غير إسخان ، ويصلح للخفقان واختلاج القلب مع حرارة .

التشنّج منه

والامتداد والعارض الآخر تشنج أو امتداد يحدث بالسكران أو المخمور ،

---

(١) الأيابع : شراب يعين على اسهال الطبيعة .

(٢) السبات : النوم العميق . ويقال لمن يذهب في غيبوبة طويلة ، انه وقع في سبات عميق .

(٣) الفصد : سبق شرحه .

(٤) دواء المسك : علاج يؤخذ من الورد المطحون والطباشير والكزبرة اليابسة والكهربا ومن اللؤلؤ ومن المسك الخالص ومن السكر الطبرزد ويحل بماء التفاح الحامض المعصور المصفى ويطبخ حتى يصير في قوام العسل ويطرح فيه أوراق من الأترج وتعجن به الأدوية . وهو علاج مفيد لتقوية القلب .

وشرّهما ما هو إلى التمدد ، وينذر بذلك اختلاج كثير في جملة البدن .

وينبغي ساعة يحدث ذلك أن يقطع الشرب ويبادر إلى القيء ، وإن لم يجيء بسهولة فبدواء مقيء قوي ، فإذا استفرغ جميع ما في المعدة جلس في ماء حار بقدر ما يلين البدن ويتفخ قليلاً ، ثم يخرج ويمرخ الخرز[١] والمفاصل منه بدهن[٢] القسط أو النرجس أو السوسن أو البان ، ولا يأكل شيئاً البتة يومه وليلته تلك ، ويعاود الأبزن[٣] والمرخ ولا سيّما إن بدا شيء من التشنج . فإذا زالت هذه الأعراض هجر الشراب مدة طويلة ، ولم يكثر منه باقي العمر ، وينتفض[٤] بالايارجات[٥] الكبار ، وأوفقها في هذا الباب أيارج[٦] روفس .

وهذا أيارج موافق . صفته : يؤخذ من الأسطوخودوس[٧] الحديث مسحوقاً وزن درهمين ، ومن القنطوريون[٨] الصغير وزن درهم ، ومن شحم الحنظل[٩]

---

(١) الخرز : الفقرات من العمود الفقري .

(٢) دهن القسط : دهن يستخرج من أزهار القسط والنرجس والسوسن والبان وكلها سبق شرحها

(٣) الأبزن : تدليك الجسد لتنشيط الدورة الدموية وترييح العضلات في حالات التشنج .

(٤) ينتفض : نقول : نفض الثوب والشجر من باب نصر أي حركه لينتفض والنفض بفتحتين ما تساقط من الورق والثمر وفي هذا الباب بأي معنى (ينتفض بالأيارجات) .

(٥) الأيارجات : جنس نبات يشبه النفسج العطري .

(٦) أيارج روفس : نوع من الأيارجات التي يستفاد من جذورها في الطب تؤخذ من عدد من الأبازير . أهمها الاسطو خودوس والقنطوريون وشحم الحنظل والفاريقون .

(٧) الاسطوخودوس : نوع من الأبازير الحريفة يشبه الفريقون وهو جنس من أشجار الحوامض من الفصيلة البرتقالية .

(٨) القنطوريون : نبات عشبي من فصيلة الجنطيانيات ينبت برياً ويستعمل في الطب طارداً للدود وهو نوعان القنطوريون الصغير . والقنطوريون العنبري .

(٩) شحم الحنظل : الحنظل : يسمى الشرى والصادي وباليونانية (دوغوفيفا) أو (اغريسون) . وحبه يسمى الهبيد وهو نبت يمد على الأرض كالبطيخ إلا أنه أصغر ورقاً وأدق أصلاً وهو نوعان : ذكر يعرف بالخشونة والثقل والصفار وعدم التخلخل في الحب وأنثى هي عكس الذكر . وهو ينبت بالرمال والبلاد الحارة وأجوده الخفيفي الأبيض المتخلخل والمأخوذ من أصل عليه ثمر في أول آب يذكر صاحب القانون بأنّ شحمه يسهل البلغم الغليظ المنصبّ في المفاصل « شرباً » أو « الطلاء في الحقن » ، ونافع للمالنخوليا والصرع والوسواس وداء الثعلب والجذام ومن لسع الأفاعي والعقارب لمزيد من التفصيل راجع القانون في الطب ص ١١٨ .

دانقين[1]، ومن الغاريقون[2] وزن أربعة دوانيق ، ومن الفربيون[3] وزن دانق ، ومن الزنجبيل[4] والوج[5] والجندبيد[6] ستر من كل واحد وزن دانق .

وهي شربة تخرج فضول العصب والدماغ والنخاع ، وتنفع في هذه الأمراض كلها ، أعني الصرع والسكتة والفالج والسبات والشخوص والتشنّج والامتداد الرطب ، لا عديل له في ذلك إن شاء الله تعالى .

وربما طرح معه موضع شحم الحنظل من عصارة شحم قثاء[7] الحمار ، وذلك إذا كان الشحم عتيقاً ، ولطف غذاؤه ، وأماله إلى المسخنة كماء الحمص والخردل

---

(١) الدانق : منقة في المصطلحات العلمية والفنية جنس نباتات عشبية من الفصيلة النجيلية تنبت في المروج والحروش ويزرع بعضها في المخاضر وهنا عبارة عن وزن (كالغرام) في أيامنا .

(٢) الغاريقون : « الغريقون » جنس من أشجار الحوامض (في الشام والوالي في مصر » من الفصيلة البرتقالية يعده معظم النباتيون من ضروب الليمون الهندي وأطلقت عليه (حديقة (النباتات الملوكية في انكلترا رسم « ليمون الجنة » . حرفه العامة وشاع اسمه في الشام « كريفون » الموسوعة ص ٤٣٥ .

(٣) الفربيون : جنس نباتات من فصيلة (الفربيونات) فيه أنواع عديدة لا كبير شأن لها في الزراعة وهي عشبة يبلغ ارتفاعها نحو ٢٠ سم أوراقها شريطية رقيقة لونها أخضر فاتح أزهارها صغيرة صفراء وخضراء بمجموعة رأسية وفي العشبة كلها عصير سائل أبيض كالحليب الجزء السام منها عصيرها وهو في جميع أجزاء العشبة والمواد السامة فيها (لاكتون أو يفوربيون) تخرّش الجلد وتحرق العين والتسمم بها يسبب القيء واضطراب الدورة الدموية وتشنجات تشبه الصرع .

(٤) الزنجبيل : نبات معمر ذو ريزومات « سوق أرضية » متشحمة من فصيلة يتبعها نحو (٣٢٤) نوعاً أهمها : الزنجبيل والكركم والخولنجان والجهان ، وهو عشب عطري له عدة سوق هوائية طويلة وورقه رمحي الشكل أخضر يتفرع كالأصابع لمزيد من التفصيل راجع الموسوعة ص ٢٦٠ .

(٥) الوج : وجّ ، أقورن ، عرق أكر : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر وربع المتر ، جذورها خضراء ، سمراء ، غليظة وزاحفة ويبلغ طولها نحو نصف متر أوراقها بشكل شفرة السيف ، ولها إذا ما هرست بين الأصابع رائحة عطرية تميز العشبة عن شبيهات لها ليس لها رائحة ، تزهر في شهري حزيران وتموز أزهاراً صفراء وخضراء أو سمراء ، مجموعة بعضها إلى بعض بشكل (عرنوس الذرة) بطول أصبع اليد وساقها مثلثة وتشبه القصب .

(٦) الجندبيد : نوع من أنواع الأبازير والتوابل تمزج مع بعض التوابل الأخرى الاستطباب .

(٧) قثاء الحمار : نبات من الفصيلة القرعية اسمه بالعربية (القُشْمُر) ويعرفها عامة الشام باسم (الفقي والفقي) ومن فصيلتها الخيار والعجّور والفقوص ، وعبد اللاوي والشُوورة (القثاء الصغير) والطفاييس! . كما تعرف باسم (القث) من الميوخليفية « قات » والبرّي منه ثمره يهطلوي ومرّ تسميه العامّة في أرياف الشام « عجور الحمير » وهو المقصود في هذا الباب .

واللحم الأحمر المعلق المطيب بالفلفل والأباريز[1] والأفاوية والمطجنات من لحوم الطير والصيد .

الخفقان بعقبه

وأما صاحب الخفقان فيأكل المصوص[2] من الدراج[3] والطهيوج[4] والمتخذ منها بماء الحصرم والقريض[5] من الجدي ، ونحو ذلك من الأغذية . وقد أتينا أيضاً من دفع منافع الشراب ودفع مضاره على ما فيه الكفاية .

* * *

(١) الخردل والأبازير والأفاويه والمطجنات : كلها سبق شرحها .

(٢) المصوص : نق العظام ، وهو النخاع الموجود داخل العظام .

(٣) الدرّاج : طائر معروف لحمه أفضل من لحم القبج (والقبج هو الحجل أو الكروان) وأفضل من لحم الفواخت (والفواخت نوع من الحمام المطوق) ولحمه يزيد في الدماغ والفهم كما يزيد في المني جداً هكذا وصفه الشيخ الرئيس ابن سينا في القانون . أما في القاموس فقد ذكر أنه يقال له « أبو درّاج » وهو طائر يشبه الحيقطان والقطا .

(٤) الطيهوج : طائر يشبه الدرّاج أكبر من الحمام وأصغر من البطة أكثر ما يحب المرعى ليلاً .

(٥) القريض : سبق شرحه .

الفصل الرابع

في الأشربة غير المسكرة

ولأن كثيراً من الناس معتادون أن يستعملوا بعض الأشربة الغير المسكرة ، فينبغي أن نقول فيه قولاً قصداً .

السكنجبين[1]

فنقول إن هذه الأشربة أحدها السكنجبين ، وهو المخصوص بكثرة الاستعمال ، وهو شراب كثير المنافع جداً ، وله أيضاً مضار في بعض الأبدان والأحوال . فلذلك صار الأجود أن نذكر هذه المضار وأوقاتها ليجتنب عندها .

فمن منافع السكنجبين أنه يطفىء الصفراء إذا شرب بالثلج ، ويقطع ما في المعدة والأمعاء من بلغم فيندفع إلى أسفل وينقي بذلك ، ويبرد الكبد الملتهبة ويفتح سددها ، ولا سيّما إذا كان متخذاً بالأصول والبزور .

إلّا أن البزوري منه لا يبلغ في التطفئة مبلغ الساذج ، ولذلك البزوري أوفق لمن قصد تفتيح السدد .

والساذج أوفق لمن أراد التطفئة وتبريد الكبد ، فإن اتخذ بأصول الهندبا[2] وبزره ، ورش عليه في الطبخ شيء من الماء ورد ، كان شراباً نافعاً عجيباً للمحرورين وأصحاب السدد .

---

(١) السكنجبين : سبق شرحه .
(٢) الهندبا : سبق شرحها .

إلاّ أنه ليس بجيد للمعدة ، ولا للعصب ، ولا للأرحام ، ولا للصدر ، ولا للرئة ، اللهم إلاّ أصحاب الربو ، ولا لسحج[1] الأمعاء أيضاً ، ويسقط شهوة الباه . فلذلك ينبغي أن يحذره أصحاب المعد الضعيفة الباردة ، والبطون المنطلقة ، والصدور الخشنة ، أعني عند النزلة والزكام والسعال اليابس الذي لا يحتاج أن يقلع معه شيء من الصدر ، وعند تقلب النفس ، لأنه يزيد في الغثي[2]. وأصحاب الرعشة[3]، وضعف العصب[4]، وأوجاع الأرحام ، فيجب أن يحذروه .

ومتى كان أحمض كان أضرّ بالعصب والأعضاء العصبية ، كالمعدة والأمعاء والأرحام ، وعند تقطير البول وذربه ، لأنه يزيد في ذلك ويضرّ بالمثانة إضراراً شديداً .

الجلاب[5]

ويتلوه الجلاب في كثرة استعمال الناس له . وهو صالح للمعدة ، والصدر ، والرئة ، وحرقة البول . وينبغي أن يجتنب عند إطلاق البطن والطبيعة والسحج[6] والزحير والبواسير .

ماء العسل

وماء العسل أبلغ في هذه المضار من الجلاب ، ومع ذلك لا يطفىء ولا يبرّد بل يسخن ، ولا يحتمله إلاّ المبرودون . وينفع من يعتريه الأمراض الباردة والمبلغمين وأصحاب المعد الكثيرة الرطوبة ، ولا سيّما المعمول بالأفاوية .

الفقاع[7]

وأما الفقاع فضارّ بالعصب ، كثير الصعود إلى الرأس ، مبرِّد للمعدة ، منفخ . ولذلك ينبغي أن يجتنب عند وجع الجنب عند وجع الجنب والأضلاع والقولنج

---

(١) (٢) (٣) سحج الأمعاء ، الغثي ، أصحاب الرعشة . كلها سبق شرحها .

(٤) ضعف العصب : وهن العصب (بالفتح) وظهرت رخاوته .

(٥) الجلاب : سبق شرحه .

(٦) السحج والزحير والبواسير : كلها سبق شرحها .

(٧) الفقاع : سبق شرحها .

وانطلاق الطبيعة . ويصلح عند التهاب المعدة والعطش الشديد من خمار ، كان ذلك أو من طول عهد بالطعام والشراب .

فأما الخبزي[1] فأقل ضرًا بالعصب ، وأقل نفخاً منه .

والأرزي منه أقل نفخاً من الشعيري ، وأقل ضرراً بالعصب .

والمعسّل منه أقل تطفئة وتبريداً ، وأقل نفخاً وإضراراً بالعصب .

ومن كان يكثر من الفقاع مشهّياً له فليتعهد الأدوية التي تدر البول باعتدال ، ويأخذ في الفصلين المسهل المتخذ بشحم[2] الحنظل ، فإنه بذلك يمكن أن يسلم من إضراره بالدماغ والعصب .

الشراب الحلو

وأما الشراب الحلو الغير المسكر الذي يستعمله كثير من الناس ، ويتخذ مرّة من العصير ، ومرّة من الزبيب ، ومرّة ساذجاً ، ومرّة بأفاوية ، كالخردلي والميفختجي[3]، فإنها تنفخ، وتطلق البطن ، وتورمه بالرياح .

ويجتنبه من تسرع الصلابة إلى طحاله وكبده ، لأن هذين الشرابين يورمان هذين العضوين . فإن كانا مع ذلك متخذين بالأفاوية أسخنا الكبد .

والميفختج خاصة ينفع من خشونة المثانة وتقطير البول وسلسه .

وأما الجنديقون[4] والرساطون[5] والميبة[6]، وما أشبهها من الأشربة ،

---

(١) الفقاع الخبزي : وهي نوع من أنواع الكمأة البيضاء ، غير أنه أصغر حجمًا ، وأقل ضرراً للعصب ، وكذلك الفقاع الأرزي والشعيري .

(٢) شحم الحنظل : سبق شرحه .

(٣) الميفختجي : (عصير العنب) المطبوخ كما جاء في القانون ص ٢٠١ يصفه الشيخ الرئيس ابن سينا بأنه نافع لوجع الكلي والمثانة ويعين على النفث ويقع في شراب الخشخاش .

(٤) الجنديقون : منه الحندقوقي نبات بري وبستاني (اكليل الملك) جنس نباتات عشبية سنوية أو محولة من القطانيات الفراشية الأوراق فراشية صفراء اللون عطرة والأزهار عنقودية لمزيد من التفصيل راجع القانون في الطب ص ١٢٧ والموسوعة ص ١٣٥ .

(٥) الرساطون : عصير مسخن للأجساد يفيد الأجسام المبرودة .

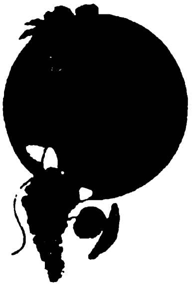
(٦) الميبة : أيضاً نوع من أنواع العصير المساعدة على تسخين الكبد والجسد .

الفصل الخامس

في منافع اللحوم ومضارّها وصنوفها وما الأوفق منها في حال دون حال ودفع المضار الحادثة عنها وإصلاحها .

ينبغي أن تتوقى في الأبدان والأزمان الحارة ، وعند الحميات ، ولا الكثيرة الافاوية
وتصلح للمبرودين ومن يحتاج إلى إسخان معدته وكبده وقلبه بعض الإسخان والتقوية

وفيما ذكرنا أيضاً من هذه كفاية .



فلنذكر الآن اللحمين الطري منها والقديد[1] والنمكسود وضروبها ، إذ كانت إحدى الأغذية المعتمد عليها .

فنقول إن اللحم طعام كثير الإغذاء جيده ، ويتولد منه دم متين صحيح كثير . وهو من أغذية الأقوياء والأصحاء ، ومن يكدّ ويتعب ، ولا يحتمل إدمانه غيرهم لأنه يسرع الامتلاء ويورث الأمراض الامتلائية .

ويختلف بحسب اختلاف أجناسه وأزمانه ومواضعه وأعضائه ، فتكون لحوم الحيوانات البرية في أكثر الأمر أيبس من الأهلية ، ولحوم الفتية أرطب ، ولا سيّما القريبة العهد بالولادة .

موضعه ولونه وسنه وعظمه وصغره وجنسه

ولحوم الجبلية أيضاً أيبس من لحوم البرية ، ولحوم الأهلية أرطب وأكثر غذاءً وأكثر فضولاً .

واللحم الأحمر أكثر غذاءً وأبطأ نزولاً ، والسمين أقل غذاءً وأسرع نزولاً ، والمجذع[2] معتدل فيما بينهما .

والأعضاء الكثيرة الحركة، القليلة اللحم والشحم، كالأكارع[3]، أقل غذاء.

---

(١) القديد والنمكسود : سبق شرحهما .

(٢) المجذع : المعتدل الذي يقع بين النحيف والسمين

(٣) الأكارع . أكارع الماشية : قوائمها . والعامة تسمي الظلف وقائمته بالنسبة للماشية « كرعونة » من « كعبرة » .

والمنضج المهري بالصنعة والأبازير الحارة والخلول[١] الثقيفة أسرع انهضاماً وأقل غذاء ، والغير المنضجة بالضدّ .

لحم الطير في الجملة

ولحم الطير في الأكثر أخفّ ، وارقّ دماً ، وأقلّ فضولاً ، اللهم إلاّ لحوم طيور الماء والآجام[٢] .

والأغلظ من اللحوم والأكثر غذاء أوفق لأصحاب التعب والرياضة الكثيرة .

والألطف والأقل إغذاء لأصحاب الأبدان الضعيفة الناعمة ولم لا يرتاض[٣] .

والأيبس من اللحوم أوفق لمن تعتريهم الأمراض الرطبة كالمستسقين وغيرهم .

والأرطب أوفق للمحمومين النحفاء ومن تعتريهم الأمراض اليابسة كالدق[٤] ونحوه .

لحم الضأن والمعز

ومما قد جرت العادة بكثرة استعماله منها لحم الضأن والمعز والبقر ، فلنذكرها أولاً .

فنقول إن لحم الضأن أكثر إغذاء من لحوم المعز ، وأكثر إسخاناً وترطيباً ، وأكثر فضولاً . والدم المتولد منه أمتن وألزج وأرطب وأسخن من الدم المتولد من لحم المعز . فلذلك لحوم المعز أوفق لأصحاب الأبدان الملتهبة والقليلة الرياضة ، وأبطأ إلى الامتلاء والحميات[٥]، وأصلح في الأوقات والأزمان الحارة ، ولمن لا يحتاج إلى كثير قوّة وكدّ .

---

(١) الخلول الثقيفة : نوع من الخل المكثف المصفى جيداً .

(٢) الآجام : جمع أجة في القاموس بمعنى « موضع بالشام بقرب الفراديس » والآجام هنا « أمكنة تقصدها الأطيار للاستسقاء والتفريخ .

(٣) يرتاض : يلعب ، يقوم بحركات رياضية مفيدة .

(٤) الدق : بالكسر داء يصيب الجهاز الهضمي ويسمى (حمى الدق) وقولهم : أخذ جله ودقه : أي كثيره وقليله ، وقد دق الشيء يدق : بالكسر « دقة » : صار دقيقاً . والتدقيق : اتمام الدق . والدقيق : الطحين .

(٥) الحميات : سبق شرحها .

وبخلاف ذلك ، فلحوم الضأن أوفق لأصحاب الأمزاج المائلة عن الاعتدال إلى البرد ، ولمن تعتريهم الرياح ، وفي الأزمان والبلدان الباردة ، ولمن يرتاض ويكدّ كدًّا معتدلاً ويحتاج إلى قوة وجلد ، فليختر بحسب ذلك . فإن اضطر في بعض الأوقات ، فالاختيار من لحم الضأن أوفق من لحم الماعز ، وبالضد . فليتلاحق دفع ضرر ذلك بالصنعة ، فيصنع لحم الضأن بالخل في حال يحتاج مع التلطيف إلى تبريد ، وبالمري حين يحتاج إلى تلطيف وسرعة إخراج ، وبالمصل والرائب[1] والكشك والسمّاق وحب الرمّان حيث يحتاج إلى تبريد فقط .

القول في لحوم المعز

وتصلح لحوم الماعز باختيار السمين منها ، وبصنعتها بالبصل والزيت والحمص واللفت[2] والجزر ، وفي الجملة الاسفيذباجات . ويؤخذ قلبها وبعدها من الفواكه والبقل والأشربة ما يتلاحق به ذلك ، فيعمد لما يسخن ويرطب منها عند أكل لحوم المعز ، ولما يبرد ويجفف عند أكل لحوم الضأن .

ويشرب على لحوم المعز الشراب الأحمر والذي له أدنى غلظ وحلاوة وليس بالعتيق جداً ، وعلى لحوم الضأن الشراب الأبيض الدقيق والقهو[3]. ويكون الحلو على لحوم الضأن أقل ، وعلى لحوم المعز أكثر . والإصابة على لحوم الضأن من الشراب الحلو أقل ، وعلى لحوم المعز من هذه أكثر . والإصابة من الفواكه الحامضة والمزّة على لحوم الضأن أكثر ، وعلى لحوم المعز أقل ، ومما يسخن كالتمر واللوز والفانيد والنارجيل[4] أكثر .

---

(١) الرائب والكشك والسماق : كلها سبق شرحها .

(٢) اللفت والجزر : اللفت : بقل زراعي جذري من الفصيلة الصليبية (Cruciferes) التي تشمل اللفت والكرنب والفجل والخردل وغيرها لمزيد من التفصيل راجع الموسوعة ص ٦٣٤ والجزر : نبات بقلي عشبي زراعي من الفصيلة الخيمية (Ombellifères) فيها ست قبائل ومن نباتها (الجزر والكزبرة والكمون والكرويا والشمرة والشوكران وغيرها . وتختلف أصناف الجزر في الحجم والشكل واللون تبعاً لاختلاف التربة ويختزن معظم المادة المغذية في القشرة الخارجية ويؤكل الجزر نيئاً أو مطهواً ويستعمل في كثير من الأطعمة وهو غذاء جيد للانسان اسمه في اليونانية (الاصطفلين) له فوائد طبية وغذائية كبيرة لذلك لقب (بملك الخضار) لمزيد من التفصيل راجع الموسوعة ص١٤٦ .

(٣) القهو : سبق شرحها .

(٤) النارجيل : سبق شرحها .

فإنه بهذا التدبير يمكن أن يسلم من اضطر إلى إدامة لحم المعز ، ولحم الضأن أوفق له ، وهم أصحاب الأمزجة المائلة عن الاعتدال إلى البرد من أن تشبكهم الرياح ، وتنعقل بطونهم ، وتنهك أجسامهم ، وتضعف قواهم . ويسلم من أكل لحوم الضأن ، ولحم الماعز أوفق له ، من أن يهيج به الحميات ، وتثور به الخراجات[1]، والدماميل ، والأمراض الحارة .

لحوم الجداء والحملان

وإذ قد ذكرنا في لحوم الضأن والماعز ما ذكرنا ، فقد بان منه الأمر في لحوم الجداء والحملان . غير أن لحوم الحملان أرطب من لحوم الضأن ، بحسب قرب عهدها بالولادة . وكذلك الجداء أرطب من لحوم المعز ، إلاّ أن لحم الجداء مختار موافق لأهل الترفة[2] والدعة ، وذلك أنه قليل الفضول معتدل في الحر والبرد والرطوبة واليبس ، فهو أوفق لهم من لحوم الحملان[3] إذ كان لا يسرع بالامتلاء ولا يضعف عليه القوة أيضاً ، ولا ينهك البدن ولا سيّما في الأزمنة والبلدان الحارة .

لحم البقر

فأما لحوم البقر فيتولد منها دم غليظ متين وليس باللزج جداً ، وهو يصلح لمن يدمن الكدّ والتعب ، ولا يصلح إدامته لغيرهم .

وإن أدمنه من ليس بموافق له أورث غلظ الطحال والدوالي والسرطان ، ونحوها من الأمراض المتولدة عن الدم المائل إلى السوداء . ولذلك ينبغي أن يدفع مضار هذه من يدمن هذا اللحم بالتعهد لإسهال السوداء ، ولا يتعرض لإدرار البول ، ويجتنب الشراب الأسود الغليظ خاصة ، ويشرب الرقيق المائي القهو في حال التهابه ، والرقيق الأصفر في حال سكون بدنه .

---

(١) الخراجات (والمخرج) : من (خرج) موضع الخروج تقول : أخرجه مخرج صدق وهذا (مخرجه) والاستخراج كالاستنباط . وهنا الخراجات . داء أو مرض يصيب الجلد على شكل دنابل أو دمامل أو بثور تمتلىء بالصديد وتحتاج لوقت أطول كي يشفى منها المريض ، لأنها تمتّل : أي يخرج صديدها ثم يتكون مرّة ثانية وثالثة وربما إذا كانت شديدة تركت آثاراً لها بعد شفائها .

(٢) الترفة : تقول : أترفته النعمة : أطغته . والترفاس : نوع من الفطور في صحاري آسيا وأفريقيا ، يعيش تحت الأرض ، ويشكل طعاماً لذيذاً ، والمقصود هنا بأهل الترفة : أهل السعة والنعم والمال الوفير .

(٣) الحملان : الخراف الصغيرة من الماشية .

والخل الثقيف فإنه وإن كان يفي بدفع مضرة غلظ هذا اللحم ، فليس يفي بأن يجعل الدم المتولد منه غير مائل إلى السوداء . فلذلك ينبغي أن يتعهد المدمن لأكل هذا اللحم إسهال السوداء ، والأجود له ذلك .

وقد ينتفع المحرورون وأصحاب الأكباد الحارة بالسكباج[1] المتخذ من لحم البقر ، ولا سيّما مرقة المبرد المصفّى دسمه المسمى الأهال[2] . فإن هذا المرق يبلغ إلى أن يذهب باليرقان[3] إذا تأدم به مع الخيار وتحسى منه .

فأما المبرودون فليصلحوا اللحوم البقرية بعد التهري بالخل ، والعسل ، والثوم ، والكاشم[4] ، والسذاب ، والجرجير[5] ، ويأكلوها من بعد بالخردل ، ويقلّوا شرب الماء عليها حتى يخف البطن ، ثم يشرب عليها أقوى الشراب .

لحم الجزور

فأما لحم الجزور فمسخن ، ملهب ، مع غلظ كثير . ويصلح أن يأخذ منه من تعتريه الرياح والأمراض الباردة في أواخرها كحمى الربع ، ووجع الظهر والورك ، وعرق النسا[6] ، إذا كانت مزمنة . وليؤخذ من غير أن يصنع بخلّ .

فأما غيرهم فليصلحه بالخل والمري ، فإن الخل يكسر من حرارته ويلطفه ، والمري أيضاً يلطفه ويهريه ويسرع إخراجه .

ومن اضطر إلى إدمانه فليتعهد الأدوية الملطفة التي لا تسخن ، والخل

---

(١) السكباج : طبيخ صالح للمحرورين والمحتجمين والمفتصدين أكثر ما يؤكل في الأزمان والبلدان الحارة . وأطيبه ما كان متخذاً من لحم البقر أو السلج : نبت رخو من دق شجر والسلجان ضرب منه وقيل شجر ضمام كأذناب الضباب أخضر له شوك وهو حمض .

(٢) الأهال : مرق السكباج المبرّد والمصفى من دسمه فهو ينفع في مرض اليرقان إذا تأدم به مع الخيار وتحسى منه كما يذكر ابو بكر الرازي نفسه في هذا الباب .

(٣) اليرقان : مرض يصيب الكبد فيبدو المصاب أصفر العينين والوجه والجلد .

(٤) الكاشم والكشمش : نبات بري من فصيلة الكشمشيات مهده الأصلي أوروبا وآسيا الشمالية يحمل عناقيد صغيرة بيضاء أو حمراء لها بعض الشبه بعناقيد العنب .

(٥) الجرجير : سبق شرحه .

(٦) عرق النسا : من البدن هو أحد أوردته التي يجري فيها الدم ومن الطب : . هو وجع من أوجاع الأعصاب يبتدىء من مفصل الورك ويمتد الى الركبة أو الى القدم .

أحدها ، والكبر المخلل والاشترغار[1] المخلل . ويستعمل أيضاً في بعض الأوقات إذا لم يكن البدن حامياً والهواء حاداً الزنجبيل المربى .

لحم الأرنب

وأما الأرانب فمولدة للدم الأسود العكر الحاد المتين ، فليصلح إن اضطر مضطر إلى أكلها بأن يديم تدسيماً كثيراً بالأدهان التي ذكرنا ، أو يطبخ بالماء والملح والزيت المغسول طبخاً طويلاً حتى يتهرى . وإن شويت فتشوى على بخار الماء .

وليتعهد جميع من أدمن لحوم الصيد إخراج السوداء ، وترطيب بدنه إذا لم يكن مرطوباً ، وتبريد بدنه إذا لم يكن مبروداً ، وكان محروراً .

ودماغ الأرنب إذا شوي نافع لمن به رعشة ، ولا سيّما إن أكل بالفلفل والخردل .

لحم الغزال

فلنقل في لحوم الصيد بقدر الحاجة . فنقول إن لحوم الغزلان أصلحها ، وألذّها ، وأقربها إلى الطبيعة . وهو مجفف للبدن بقياسه إلى لحم المعز الأهلي ، فضلاً عن لحوم الضأن ، ولذلك يصلح للأبدان الكثيرة الفضول والرطوبات ، ولا يصلح أن ينفرد به من يحتاج إلى إخصاب البدن وحفظ قوّته .

وهذا اللحم خفيف ، سريع الهضم ، ليس بكثير الإغذاء . فيمن اضطر إلى إدمانه ممن ليس يحتاج إلى تجفيف بدنه وتلطيفه ، فليصلحه بالأدهان التفهة كدهن اللوز ، والسمسم المقشر ، وسمن البقر . وأما من يعتريه القولنج والرياح الباردة فليتخذه بدهن الجوز ، والزيت المغسول ، والماء ، والملح .

وإذا شوي كان عسر الخروج من البطن ، فليجتنب أكثر لحوم الصيد من يعتريه القولنج وعسر خروج الثفل .

وليس لاتخاذه بالخل وجه ، لأنه لا يحتاج إلى تلطيف ولا تجفيف ، ويبطىء إذا اتخذ به نزوله ويقل إغذاؤه جداً .

---

(١) الاشترغار : يشبه الكبر ولا سيما المخلل منه

لحم حمار الوحش(١)

فأما لحوم حمير الوحش فغليظة جداً ، مسخنة ، وهي تنفع إذا طبخت بماء وملح وأكثر فيها من الدارصيني(٢) والزنجبيل(٣)، وتحسى أمراقها .

وأكل السمين من لحومها ينفع من تشبيك المفاصل والرياح الغليظة ، وكذلك إذا طبخت بدهن الجوز والزيت . فمن اضطر إلى إدمان أكلها فليتعهد ما يخرج السوداء ، ويتعهد الترطيب والتبريد لبدنه إن لم يكن مبلغماً .

ومتى حدث عن أكل لحوم الوحش تمدد في المعدة وبطء خروج الثفل ، فينبغي أن يبادر إلى الجوارشنات المسهلة كالتمري(٤) والشهرياراني(٥) ودواء الخير(٦)، ونحوها من الجوارشنات المركبة من التربذ والسقمونيا والأفاوية الحارة .

لحم الأيل

وأما لحم الأيل فالأجود أن يُجتنب ، وخاصة ما كان حديث العهد بالصيد ، وكان قد صيد في زمان حار ، ولم يأت عليه منذ صيد أيام كثيرة ، ولم يشرب ماء كثيراً . فإن لحومها ربما قتلت في هذه الأحوال .

وهو لحم غليظ ، رديء الخلط ، ينبغي أن يصلح بشدة التهري والتدسيم

---

(١) حمار الوحش : في اللغة: الحمار : العير : والجمع حمير وحمر بالسكون وبضمتين و (حمرات) أيضاً و (أحمرة) وربما قالوا للأنات : (حماره) و (اليحمور) هو حمار الوحش وهو المقصود في هذا الباب .

(٢) الدارصيني : هو شجر هندي يكون بتخوم الصين كالرمان لكنه سبط « نقيض الجعد » وأوراقه كأوراق الجوز إلا أنها أدق ولا زهرة لها ولا بزرة له والدارصيني قشر تلك الأعصاب لأكل الشجرة اسمه باليونانية (أفيمون) وبالسريانية : (مرسلون) وهو أصناف كثيرة ، وأما المعروف بالقرفة فإنه يشبه الدارصيني في أصله وكثرة عقده ، وهو دارصيني خشبي له عيدان طوال شديدة ، وطيب ، ورائحته أقل كثيراً من رائحة الدارصيني ، ومنهم من يزعم أن القرفة هي جنس آخر غير الدارصيني قال عنه ديسقوريدس أنه ينفع من السعال وينقي ما في الصدر ، ويفتح سدد الكبد ويقويها ، ويقوي المعدة ويجفف رطوباتها وينفع من الاستسقاء وينفع من أوجاع الرحم والكلى وأورامها بعد أن يكسر بقليل زيت وشمع ، يدر البول والطمث ، ويسقط وينفع مع القردمانا (الكرديا) من البواسير ، وينفع من سموم الهوام ويضمد به مع التين للسع العقرب .

(٣) الزنجبيل : سبق شرحه .

(٤) التمري : الجوارشن المصنوع من التمر .

(٥) الشهرياراني : الجوارشن المصنوع من الشهرياراني .

(٦) دواء الخير : يُفهم من سياق الكلام أنه نوع من الجوارشنات المركبة الحارّة .

بالأدهان ، على ما ذكرنا ، وشرب الأشربة الملطفة للبدن ، المطلقة للبطن عليه ، نحو شراب التين والفانيد وماء العسل .

ويقرب من هذا اللحم لحوم الكباش الجبلية ، وينبغي أن يصلح بما يصلح به لحم الأيل .

لحوم الطير

فأما لحوم الطير فمنها الطهيوج ، ثم الدراج ، ثم الحجل ، ثم البدرج . وكلها جيدة الغذاء ، لا تحتاج إلى إصلاح . غير أنها لا تصلح أن يدمنها الأصحاء ويعتمدوا عليها ، ولا سيّما لمن يكدّ ويتعب ، ومن هو جيد المعدة قوي الهضم .

فأما الضعفَى والمرضَى ومن يحتاج إلى تلطيف تدبيره ، فلا شيء أوفق لهم منها .

وينبغي أن تصنع صنعة موافقة ، فتصنع للمحرورين بالخلّ وماء الحصرم ونحوه ، ولمن ليس بملتهب البدن فيطجن بالمري والزيت ، ولمن يريد أن يزاد في تجفيف بدنه فبالشواء والكردناك[1] .

وكلها تجفف الطبيعة ، ويعسر خروجها من البطن ، ولا سيّما ما لم تكن سمينة وما شويت . فلذلك ينبغي أن يأكلها من يتأذى بيبس الطبيعة باسفيذباجات قد صب فيها دهن اللوز والزيت المغسول ، ويتعهد ما يلين الطبيعة ، ويأكل معها شيئاً من الحلواء ليستدرك بذلك قلة إغذائها ، ويسهل خروجها أيضاً ، اللهم إلاّ من يميل إلى قلة الغذاء ، كمن يحتاج إلى تدبير ملطف والمرضى ، فإن هؤلاء ينبغي أن يسهلوا خروج هذه اللحوم من بطونهم بالأشياء اللينة الاسهال . فيخرجه المحرورين بالتي هي أوفق لهم ، والمبرودون بما هو أوفق . وقد وصفنا من هذين الصنفين جميعاً من الأدوية صفات كثيرة .

لحم الدجاج الأهلية والبدرج

فأما لحوم الدجاج الأهلية فإنها جيدة الغذاء أيضاً ، ويتلوها البدرج في جودة

---

(١) الكردناك : نوع من الطبيخ المصنوع بطريقة مخالفة لطريقة (الكباب) ومضافاً اليه التوابل .

الغذاء . إلّا أنها أكثر إغذاءً منه ومن سائر ما ذكرنا . فإن كانت مع ذلك مسمّنة ، كانت كثيرة الإغذاء . وربما بلغت إلى أن تكون كثيرة الفضول على حسب تسمينه وعلفه وموضعه ، وهو يرطب الجسد ويخصبه على مقدار تسمينه أيضاً . والغير المسمن أيضاً من الدجاج الأهلية أشد ترطيباً للبدن من سائر الطيول الوحشية .

وهو لحم معتدل ، ملائم للبدن المعتدل الذي لا يكدّ كدًّا شديداً . وهو يحسّن اللون ، ويزيد في المني .

والدماغ ، وخاصة من أدمغة الدجاج الأهلية ، فإنه يغذو الدماغ غذاءً كثيراً ، ويصلح حال من خفّ عقله .

وهو صالح ليس يحتاج إلى كثير إصلاح ، إلّا إذا أدمن . وأما أصحاب الأمزجة الباردة فإنه كثيراً ما يعتريهم منه القولنج ، ولا سيّما إذا أكلوه بالحصرم .

وليس ينبغي أن يجمع بين لحم الدجاج والماست(١)، فإنه يخشى منه كون القولنج الصعب الشديد . وأكله أيضاً مع الخبز يعسر خروجه فضل عسر .

وإصلاحه كما ذكرنا من إصلاح لحم الطيور التي تقدم ذكرها .

لحم الفراخ

وأما الفراخ فلحومها حارة ملتهبة ، ولشحومها حرارة ظاهرة بينة ، ولذلك لا توافق المحرورين . إلّا أنها أسهل خروجاً من البطن من لحوم الدجاج ، ولا سيّما إذا طبخت بماء وحمص وشبث(٢) وملح ، فإنها عند ذلك سهلة الخروج من البطن .

وتوافق أمراقها المبرودين وأصحاب البطون المنعقلة ، وتنفع من وجه الظهر الغليظ المزمن ، وتسمن الكلى ، وتزيد في الباه(٣) .

---

(١) الماست : سبق شرحه .

(٢) الشبث : دويبة كثيرة الأرجل من أحناش الأرض ، وهو نوع من الشجر اشتبكت أغصانه وتداخل شوك شجره بعضه ببعض ، والشبص : الخشونة ، والشبث بكسر الشين وتسكين الباء هو بقلة . وجاء في لسان العرب لابن منظور أن الشبث نباته ، حكاه أبو حنيفة . قال أبو منصور : وأما البقلة التي يقال لها الشبث فهي معربة قال : ورأيت البحرانيين يقولون « شبث » ، وأصلها بالفارسية « شوذ » ، وجاء في القانون لابن سينا أن الشبث منضج للأخلاط الباردة ، مسكن للأوجاع يفشي الرياح ، وكذلك دهنه ، وله تليين بالغ . لمزيد من التفصيل راجع القانون ص ٢٨٧ .

(٣) الباه : في القاموس باه بوهاً للشيء : فطن ، وباحة الدار : ساحتها . والبوهة : الرجل الأحمق ، والبوهة : طير يشبه البوم وهو البوم نفسه . وباه يباه بيهاً له : تنبه وباها لي مهونة : أي صرت أبهى منه . وبهي به يبهى بهياً : -

إلّا أن للفراخ خاصة مضرّة بالدماغ والعين ، ولا سيّما المشوية ، فينبغي أن يدفع ذلك بأن يشرب عليها بعض ما ذكرنا من الأشربة المانعة لصعود البخار إلى الرأس .

وجوذاباتها(١) إذا كثر فيها من شحومها أوفق للكلى وأشد زيادة للباه .

لحوم البط

فأما لحوم البط والأوزّ فأكثر فضولاً من لحوم الدجاج المسمنة . وهي في ذلك زهمة(٢) سهكة(٣) ، تكثر السهوكة فيها بحسب مواضعها وغذائها ، وكلما كثر فيه ذلك فهو أردأ . والدم المتولد منه أشر وأسرع على العفونة .

ويصلح من لحومها بأن يطبخ بالخلّ والأفاوية الطيبة الملطفة والبقول التي تلك حالها ، كالسذاب والنعنع(٤) والكرفس، وتعمل اسفيذباجاً ، فليصب عليها ماء أو ماءين لتقلّ سهوكتها ، ثم يلقى معها الحمص والكراث(٥) والدارصيني .

وإن شوي منها شيء فليمسح بالزيت ، ويجعل في جوفه رؤوس من البصل(٦) وأسنان من الثوم ، فإن ذلك يذهب سهوكته . وإن مقر فليكن بالخلّ الثقيف بعد أن يسلق سلقاً ويصب ماؤه ، ويحشى جوفه بالكزبرة(٧)، والسذاب ، والكرفس ، وأسنان من الثوم ، وقطع من الدارصيني .

ولتكن العناية بإصلاح ما عظم أو سهك منها أكثر منها مما صغر وقلت سهوكته .

- أي أنس والمباهاة : المفاخرة . والبهاء : الناقة التي تستأنس بالحالب وفي حديث أم معبد وصفتها للنبي (ص) ، أنه حلب عنزاً لها حائلاً في قدح فدرت حتى ملأت القدح وعلاه البهاء (أي اللبن وبيض رغوته) قال ابن أعرابي: الباه والباءه والباه كلها بمعنى واحد بمعنى (النكاح) وفي حديث النبي (ص) (من استطاع منكم الباءة فليتزوج ، ومن لم يستطع فعليه بالصوم ، فإنه له) أراد بالباءة النكاح والتزويج .

(١) الجوذابات : نوع من المرقات التي تتخذ من الشحوم واللحوم والأفاويه .

(٢) الزهم : الزهم والزهمة والزهومة : ريح لحم سمن نتنة .

(٣) السهكة : الريح الكريهة تجدها من الانسان إذا عرق . والسهك والسهكة : قبح رائحة اللحم إذا خنز . والسهك بالتحريك : ريح السمك وصدأ الحديد . وسهكه يسهكه : لفه في سحقه . تقول سهكت الريح : أي مرت مراً شديداً وقشطت التراب عن وجه الأرض . والسهوك بالضم : العُقاب . الخ .

(٤) السذاب والنعنع والكرفس : كلها سبق شرحها .

(٥) الحمص والكراث والدارصيني : كلها سبق شرحها .

(٦) البصل والثوم : سبق شرحها وفصلنا بها في الفصل الأخير من هذا الكتاب .

(٧) الكزبرة : سبق شرحها .

لحوم الفواخت[1] والشغانين[2] ولحم القنابر[3] والورشان[4] والحمام[5]

فأما لحوم الفواخت والشغانين فحارة ، يابسة ، قليلة الغذاء ، تذهب مذهب الفراخ ، والقول فيها كالقول في الفراخ .

وأما لحوم القنابر والوارشين فيشبه ما عظم جسمه بلحوم الحمام الراعبية ، إلاّ أنها أخف من الحمام ، والحمام أخف من الفراخ وأقل التهاباً .

ويصلحها جميعاً الخلّ في حالة ، والطبخ بالماء والملح والحمص في أخرى . وذلك للمحرورين ، وهذا للمبرودين ، وعندما يراد سرعة خروجه من البطن .

لحم القطا[6] والحبارى[7] والكروان[8]

فأما القطا وما أشبهه من الطيور الحمر اللحوم جداً فإن الخلّ يصلحها جميعاً ، وأكثر ما تؤكل مصوصاً .

وأما الحبارى والكروان فلحومها حارة ، قوية ، شديدة التجفيف ، لا ينبغي أن تدمن . وتنفع المبرودين ، ومَنْ شبكته الرياح . وإذا طبخت بالماء والملح وصُبَّ فيها دهن اللوز صلحت بعض الصلاح . فينبغي أن يصبّ فيها للمبرودين دهن الجوز والزيت ، ويطرح فيها قطع من الدارصيني والخولنجان[9]، فتكون أمراقها حينئذٍ نافعة مما ذكرنا .

---

(١) الفواخت : طير تشبه فراخ الحمام الملونة الزغب .

(٢) الشغانين: نوع من أنواع الطير أصغر من الحجل وأكبر من الحمام .

(٣) القنابر : طير على رأسها عرف صغير كعرف الديك أكبر من الحسّون وأصغر من طير (الزرزور أو الطرطيس) واحدتها تسمى (قبّرة) .

(٤) الورشان : طائر بين الدجاج والحمام يسمى عندنا في الشام « الدلم » يكثر في بغداد حيث الرطب ، ولذا جاء في مقامات الحريري المثل المشهور « بعلة الورشان يأكل رطب المشان » والمشان اسم بلدة في العراق وهو مثل يضرب لمن يحتال على شيء فيتذرع بشيء آخر . وقد جاء في القانون للشيخ الرئيس ابن سينا في باب الأدوية المفردة : دم الورشان نافع لجراحات العين لحمه عسير الهضم . لحمه يصقل البطن .

(٥) الحمام : طير معروف منه البري ومنه الذي يربى في البيوت وأجوده الحمام الزاجل .

(٦) القطا : طائر صدّاح يصدر أصواتاً جيلة أثناء طيرانه يشبه الحمام غير أنه أكبر منه بقليل .

(٧) الحبارى : طائر كبير يشبه الإوز إلا أن طيرانه أكثر علواً وسرعة .

(٨) الكروان : طائر يشبه الحمام غير أن تغريده وتعدد ألوانه يزيده جمالاً وبهاءً أكثر .

(٩) الخولنجان : « من الخلنج » وهو شجر فارسي معرّب تتخذ من خشبه الأواني قال عبد الله بن قيس الرقيات :

يلبس الجيش بالجيوش ويسقي لبن البخت في عساس الخلنج

لحم النعام[1]

وأما لحم النعام فغليظ جداً ، فينبغي أن يصلح بإصلاح لحم الجزور[2] .

لحم الكراكي[3]

وأما لحم الكراكي فيصلحه الطبخ بالخلّ مرّة ، وبالماء والملح أخرى ، على ما ذكرنا قبل . فإن أكل شواء فليعن بسرعة إخراجها من البطن بما يسهل خروج الأثفال مما ذكرنا ، أو يؤخذ عليه فانيد وحلو متخذ بفانيد . وكذلك على شواء الأوزّ وما عظم من البط[4] .

لحم العصافير الأهلية والجبلية

لحم العصافير الأهلية والجبلية

فأما العصافير الأهلية والجبلية والصخرية فكلها مجففة ، قليلة الإغذاء .

وتختلف من بعد بمقدار إسخانها للبدن . فالعصافير الأهلية تسخن البدن إسخاناً بيناً ، وتزيد في الأنعاظ[5] والباه ، ولا سيّما أدمغتها وفراخها إذا اتخذت منها عجة[6] بصفرة البيض والزيت. ولا توافق المحرورين، وتوافق المبرودين ومن شبكته الرياح. وينبغي للمحرورين أن يشربوا عليها السكنجبين الحامض . والمطجنة منها بالمري أسرع خروجاً . وأما المشوية فعسرة الخروج .

وربما أورثت عظام العصافير ، إذا أكلت بنهم وابتلعت عظامها ، خدوشاً في المريء وفي الأمعاء والمقعدة[7] . فلذلك ينبغي أن تنقّى من عظامها ، أو يجاد قضمها وطحنها ومصها ، لئلا تبقى قطع العظام الحادة الأطراف التي يمكن أن يحدث عنها هذا العارض .

---

(١) النعام : طائر معروف كبير الجسم يضرب به المثل في الخوف والمروق لمزيد من التفاصيل راجع لسان العرب ص ٦٧٥ الجزء الرابع .

(٢) الجزور : الناقة المجزورة . وأجزر القوم : أعطاهم جزوراً والجزر بالفتح : الشياه السمينة .

(٣) الكراكي : واحده الكركي وهو طائر طويل الساقين كبير الجناحين يصلح طبخه بالخل .

(٤) البط : الإوز ، واحدته بطة (الذكر والأنثى سواء) أعجمي معرّب وهو من طير الماء . والبطبطة : صوت البط . والبطيط = العجب والكذب .

(٥) الانعاظ والباه : سبق شرحها .

(٦) العجة : الطبيخ المحمّر بالزيت أو الدسم .

(٧) المقعدة : آخر السفل « ما يحيط بالشرج » .

وأمراق أكثر هذه العصافير تلين البطن إذا طبخت بماء وملح . ولحومها عاقلة ، ولا سيّما أمراق القنابر ولحومها . فإن للحومها فضل قوة في إمساك البطن ، ولأمراقها في إطلاقه . وليس لها إسخان العصافير الأهلية .

لحم السودانيات[1]

وأما السودانيات فأردأ لحماً من القنابر ، وأقل غذاء . وينبغي أن تصلح بالدهن الكثير ، فإن في لحومها حدّة كثيرة لما يأكل من الجراد وسائر الحشار . وما كانت من هذه العصافير سمينة بالطبع فهي اجود إغذاءً ، وأسرع نزولاً .

ولا ينبغي أن يؤكل منها ما لم تَجْرِ العالة والتجربة بأكله ، فإن فيها عصافير تأكل الهوام السمية ، وأكثر هذه جبلية ، وقلما يكون في الصخور . وللحومها روائح وألوان منكرة .

* * *

(١) السودانيات : نوع من الطير أكبر حجماً من الدجاج العادي ، ريشه أسود فاحم طيرانها بطيء ، وأصواتها ليست مستحبة تسميها العامة (الشروح) واحدتها (شوحة) .

الفصل السادس

في القديد والنمكسود

الخبز السميذ والحوّاري

فأقول إن الخبز مع اعتياد الطبيعة له وورودها عليه دائباً وجري العادة بالاغتذاء منه ، له مضار ينبغي أن تميز وتفصل .

فمن الخبز السميذ[1] والحوّاري[2] والخشكار[3] على مرتبته في ذلك من قلة النخالة وكثرتها ، والفطير والمختمر[*] والكثير الملح والبُورَق[4]، والعديم لذلك ، وخبز التنور ، وخبز الفرن ، وخبز المَلّة[*]، وخبز الطابق[6] .

---

(١) السميذ : الدقيق الأبيض ، ويقال له أيضاً (السميد) بالدال . وهو المادة الأساسية التي تدخل في صنع الحلواء .

(٢) الحواري : الخبز الأبيض المصنوع من الدقيق المنخل المنطوف بشكل جيد وفي القانون لابن سينا (الطحين الأبيض) قريب من النشا لكنه أسمن .

(٣) الخشكار : (الخشكر) هو ما خشن من الدقيق . وهو كلمة فارسية . والخشكار (القصري) ما بقي في المنخل بعد الانتخال . وهو ما نسميه (النخالة) ينفع من أورام الثدي .

(*) الفطير والمختمر : الخبز الفطير هو كل ما أعجلته قبل أوانه في الاختمار والمختمر عكس ذلك تماماً .

(٤) البورق : ويقال له (النطرون) وهو أقوى من الملح ، لكن ليس له قبض (وهي كلمة فارسية وقيل يونانية) .

(٥) الملة : هنا نوع من الخبز الرقيق الجيد النضج وفي اللغة (موضع الخبزة ، كان الأصمعي يقول : (لا يقولن أحدكم أكلت ملّة ، بل يقول : أكلت خبزة ، وإنما الملّة موضع الخبزة) .

(٦) الطابق : الناسّ من الخبز يقول صاحب العين ، الخبز الذي قد ذهب طعمه وبلله من شدة الطبخ ، وهو هنا

وكل نمكسود[1] وقديد[2] فمناسب للحم الطري الذي منه يعمل . إلاّ أن التلميح يزيده فضل يبس ، وحرّ ، وبطء انهضام . وأما التقديد فيزيده مع ذلك كيفية أخرى بحسب التوابل والأبازير التي طرحت عليه . فيكون المقدد منه بالصعتر[3] والنانخواة وبالفلفل أزيد حرًّا ، والمحتدم منه والمتخذ بالكزبرة[4] أقل حرًّا . وإن نقع في الخل قبل ذلك كان أقل حرًّا ، وأسرع هضماً ، وألطف .

وهي في الجملة قليلة الغذاء بالإضافة إلى اللحم الطري . ويصلح لمن يريد تجفيف بدنه . ويضرّ في الجملة بمن يعتريه القولنج . ويورث إدمانه الجرب[5] والحكة . ويجعل الدم سوداوياً غليظاً ، ولا سيما إذا كان من لحم له أن يفعل ذلك كلحوم الصيد ونحوها .

وهو صالح للمستسقين إذا لم يكن كثير الملح وكان قد نقع في الخلّ قبل تقديده ، وطرحت عليه البزور المدرة للبول ، ويخشن الصدر والرئة .

القول فيما يدفع ضرر النمكسود

ومما يدفع به ضرر النمكسود أن يطال إنقاعه في الماء ويطبخ مع البقول اللزجة

(١) النمكسود : سبق شرحه .
(٢) القديد : لحم مقدد ومجفف ومبهّر بالتوابل والأبازير .
(٣) الصعتر والنانخواة : سبق شرحها .
(٤) الكزبرة : سبق شرحها .
(٥) الجرب والحكة : سبق شرحهما .

كالأسفاناخ[1] والقطف[2] والسلق[3]، ويطرح معها من الشحوم الطرية مع الأدهان التفهة ، كدهن اللوز والسمسم والزبد والسمن ، فإن ذلك يعدلها ويقبل بها إلى الصلاح . ويشرب عليها من الطلي[4] الحلو ، ومن كان يعتاده لين الطبيعة فمن النبيذ الكثر المزاج .

فأما من كان يقصد لتجفيف بدنه ، كالمستسقين والمرتهلين ونحوهم ، فلا يحتاجون إلى ذلك منه ، بل ينبغي أن يطيلوا إنقاعه في الخلّ ليعدموا منه تعطيشه وإسخانه ويبقى لهم تجفيفه ، ويأكلوه أيضاً مع الخلّ ، فإن ذلك موافق في تجفيف البدن الرطب المرتهل .

القول في القديد

ويصلح القديد في أن يدفع به وخامة الأطعمة الدسمة وكظة النبيذ . ويسكّن بعض ثائرة الجوع إذا كان العزم على تأخير الطعام . ويدفع بالقليل منه مع الكعك والمري الجوع الكاذب الذي يعرض للسكارى . ولا ينبغي أن يكثر منه ، ولا سيّما في هذين الوقتين ، لكن بقدر ما يدفع به ذلك المضض العارض في هذين الوقتين .

فإن وقع الإكثار منه في حاله حتى تبين وخامته ، دوفع بوقت الطعام وتجرع الماء الحار مرّة بعد مرّة حتى تنزل الطبيعة . فإن لم تنزل بذلك أخذ شيء من اللينة الاسهال بما ذكرنا . ولا يؤكل بتة دون أن تنزل الطبيعة ، فإنه بذلك يؤمن حدوث إثارته للقولنج .

ومن هاج به عن أكل القديد حرارة وعطش فليشرب عليه السكنجبين المبرّد .

---

(١) الاسفاناخ : سبق شرحه .

(٢) القطف : نبات بقلي يزرع زراعة يشبه (الخبيزة) والقطف والقطائف : نوع من الحلويات العربية ، يصنع من عجين دقيق القمح والسمن والسكر والقشدة والقطر والمسكرات وذلك بحسب نوع كل صنف وهو كثير الأغذاء ويشرب عليه السكنجبين (شراب من خل وعسل) .

(٣) السلق : نبات بقلي يزرع زراعة يشبه السبانخ إلا أن ورقه أكبر حجمًا وهو من الفصيلة السرمقية من ذوات الفلقتين التي تشمل السلق والشوندر والاسفاناخ (السبانخ) والإشنان وغيرها . والسلق هو أقدم أنواع الشمندر ويسمى (الشمندر الشارد) عرفه العرب منذ القديم وورد ذكره في آثارهم المكتوبة وله فوائد غذائية وطبية لمزيد من الاطلاع راجع الموسوعة ص ٢٩١ .

(٤) الطلي : شراب أو عصير يشبه الجلاب والسكر المائي « العسل الممزوج بالخل » .

ومن أصابه عليه يبس في الحق والفم وعطش من غير سخونة فليشرب عليه الجلّاب ، ويتحسى عليه مرقة دسمة ، ويأخذ من اللوذنيج[1]، ويتجرع دهن اللوز ، أو يأكل من لب الخيار ، ولا سيّما إن كانت به مع ذلك حرارة .

(١) اللوذنيج : نوع من الحلواء المصنوعة من الجوز واللوز والسمن والدقيق الرقيق .

* * *

الفصل السابع

في السمك ومنافعه ومضاره والموافق منه وغير الموافق في حال دون حال وما يتصل به ويقرب منه كالصحناة والربيثا والروبيان

السمك بالجملة

فلنقل الآن في السمك . فنقول إن الفاضل جالينوس[1] قد حكم حكماً كلياً بأن جميع السمك رديء عسر الهضم ، وهو كذلك . وعسر ما يتولد منه الدم ، وإذا تولّد مملوءاً لزوجات ، وتتولّد منه بلاغم كثيرة ومواد غليظة رديئة ، وتتولّد منه أمراض خبيثة .

وأعظم ضرره على من لم يعتده إذا ألجيء إلى إدمانه .

وهو يختلف بحسب أجناسه ، وعظم جثته ، وجودة مائه ، ومكانه الذي يتكون ويكون فيه ، وبحسب ما يصنع به من شيّ[2] أو قلي[3] أو مقر[4] أو تمليح[5].

فالعظيم الجثة منه أكثر إغذاءً وأكثر فضولاً .

والكثير السهوكة[6]، المتن[7] الرائحة ، القليل اللذاذة[8]، رديء الخلط جداً لا ينبغي أن يؤكل .

---

(١) جالينوس : من أشهر أطباء اليونان .

(٢) الشيّ : من « الشواء » سبق شرحه .

(٣) القلي : ما يطبخ بالزيت والسمن الحار .

(٤) المقر : سمك ممقور ، يمقر في ماء وملح : أي ينقع ، ولا تقل منقور .

(٥) التمليح : إضافة الملح ورشه على الطبيخ أو ما شابه .

(٦) السهوكة : سبق شرحه

(٧) المتن : الفاسد ذو الرائحة الكريهة .

(٨) اللذاذة : نقول : اللذاذة : أي عديم الطعم ، رديء النكهة .

أجود السمك

وفي الجملة ، فأجود السمك ألذه وأقله سهوكة ، صغر أو كبر .

وقلما يكون السمك الجيد في النقائع[1] والآجام والمياه القائمة الرديئة . وقد يكون في الأودية العظام والقنى العذبة وفي البحر . وفي مواضع من البحر دون مواضع سمك جيد ، حسن اللون ، طيب الرائحة ، قليل السهوكة .

وما اصفرّ واسودّ من السمك فرديء في أكثر الأمر .

الهاربا[2]

وقد يصلح السمك الهاربا إذا اتخذ بالخلّ للمحمومين والمحرورين ، وينفع أصحاب اليرقان والأكباد والحارّة .

من يضرّ به في الأمزجة

وأضرّ ما يكون السمك بأصحاب الأمزاج الباردة والمعد البلغمية ، فإنه يولّد في هؤلاء عن إدمانه أمراضاً رديئة في العصب والدماغ . ولذلك ، ينبغي لمن اضطر منهم إلى إدمانه أن يقليه أو يشويه بدهن الجوز أو الزيت ، وأن يأكله بالفلفل السحيق ، ويأخذ عليه الزنجبيل المربى ، ويشرب عليه الشراب الكثير المقدار ، الصرف ، القوي ، ويصابر العطش ما أمكن . فإن السمك طريه ومالحه جميعاً معطش .

وإن اتفق في حالة أن يشرب عليه من الماء ما تتمدد منه المعدة وتشتاق إلى القيء ، بادر إليه .

وعلى أن الأجود أن لا يؤكل السمك إلّا في يوم يعزم فيه على القيء . ومتى أكل منه ولم يؤثر القيء ، شرب بعده دواءً مسهلاً ليخرج من البدن ما يولّده من البلغم[3] اللزج والزجاجي الذي كثيراً ما يكون سبباً للقولنج[4] الصعب والفالج والسكتة .

---

(١) النقائع والآجام والمياه : سبق شرحها .

(٢) الهاربا : نوع من السمك يستفاد منه في علاج مرضى الكبد والطحال . أصغر من سمك الشبوط ، وينفع أصحاب اليرقان والأكباد الحارّة .

(٣) اللزج والزجاجي : نوعان من أمراض البلغم .

(٤) القولنج والفالج والسكتة : أمراض سبق شرحها .

والعسل أيضاً مما يصلحه إذا أخذ عليه ، ويجلو بلاغمه ، ويغير مزاجه ، ولا سيّما إن كان مع شيء من الأفاوية[1] . إلاّ أنه من قبل أنه يزيد في العطش ، ربما كان الخلّ أوفق منه في إصلاحه ، وذلك لمن يكثر به العطش ويسرع إليه .

المكبّب[2] منه

والمقلي مع الدقيق والمكبّب من السمك على الجمر أخفّ على المعدة من المقلي في الدهن ، ولا سيّما الهاربا والصفار منه .

فأما ما لُوِّث بالدقيق وقُلي بالدهن فوخم[3]، كثير الإعطاش ، بطيء النزول .

المالح

والمالح من السمك أيضاً لا يخلو من توليد البلاغم المالحة التي تكون سبباً للجرب[4] المتقشر والقوابي[5] البيض ، ويفسد المزاج على الأيام ويؤدي إلى الاستسقاء ، وذلك لأنه لا يدرّ البول ، بل يسد مجاريه ومجاري الكبد ، ويدعو إلى كثرة شرب الماء .

إلاّ أنه أقل توليداً للقولنج فيمن لم يعتده ويكثر منه . فأما من اعتاده فربما يجفف البطن تجفيفاً شديداً .

ويصلح السمك المالح مرّة بالخلّ إذا أكل معه أو مقر[6] به ، فيقل توليده للعطش ويلطف البلغم المتولّد منه ، ومرّة بأن يقلى في الدهن ويؤكل بعده العسل والفانيد ، فيغير الدهن مزاجه القشف[7] الذي أكسبه الملح إياه ويقلل أيضاً إعطاشه ، ويسخنه العسل ويلطفه ويسرع إخراجه .

ولا ينبغي أن يؤكل على السمك المالح الجوارشنات الحارّة ، لأنه يلتهب البدن منه من ساعته ويثور الحمى ، بل في ذلك العسل والفانيد[8] .

---

(١) الأفاوية : سبق شرحها .

(٢) المكبب : الكبب والكباب والمكبب بمعنى واحد وقد سبق شرحها .

(٣) الوخم : الرديء السيء الطعم والرائحة .

(٤) الجرب : سبق شرحه .

(٥) القوابي البيض : يشبه داء البهق ومرض البرص ، لكنه أقل خطراً منها يصيب الجلد ويترك آثاراً بعد الشفاء

(٦) (٧) (٨) كلها سبق شرحها .

وليس يجوز أن يأخذ ذلك أيضاً عليه من كان محروراً ، لكن ينبغي أن يشرب عليه السكنجبين[1] الحامض ويتجرع الخل ، أو يكون يؤكل بمقدار مقوراً .

المعمول بالبيض

وشرّ ما يكون السمك وأوخمه نزولاً إذا جمع إلى البيض ، ولا يكاد يسلم آكله عن الهيضة[2] . ولذلك ينبغي أن يشرب عليه من ساعته شراب يسير صرف ، حتى إذا نزل قليلاً عن فم المعدة شرب عليه شراباً كثيراً ممزوجاً ، ليلين عليه البطن سريعاً ويخرج ، ثم يؤخذ من الغذاء ، وبعد خروجه بيوم من الجلنجبين العسلي[3] أو العتيق من السكري ، على مزاج البدن .

ويشرب عليه من به غثي شربة من رب السفرجل[4] ، ومن لا غثي[5] به شربة من ماء حار يغلي غلياناً .

الصحناة[6]

فأمّا الصحناة فمذهبة لوخامة الأطعمة الدسمة البشعة ، ولا يصلح أن يعتمد عليها وحدها في التأدم بها .

وينبغي أن يصلحها المحرورون بصب الخلّ الثقيف الطيب الطعم فيها أو اصطباغاً بها معها . وأما المبرودون فيأكلونها بالصعتر والزيت أو دهن الجوز .

وإن اتخذت منها عجة فلتكن بالزيت ، وليفقص عليها صفرة البيض دون البياض ، ولا يترك حتى يصلب ، بل يؤخذ عن النار وهي رعادة .

الربيثا[7]

فأمّا الربيثا فالقول فيها كالقول في الصحناة ، غير أنها أسرع نزولاً . ولها أن تدفع البخر المتولّد من البلغم المحتقن في المعدة .

---

(١) (٢) السكنجبين والهيضة : سبق شرحها .

(٣) الجلنجبين العسلي : الجلنجبين المتخذ من منقوع العسل . وهو شراب نافع ولذيذ يفيد في شفاء عدد من الأمراض .

(٤) رب السفرجل : عصير السفرجل أو الرب أو العقيد المصنوع من السفرجل .

(٥) الغثي : سبق شرحه .

(٦) (٧) الصحناة والربيثا : نوعان من الطبيخ يمزج بهما الصعتر أو دهن الجوز دواء للمبرودين ولدفع البلغم المحتقن في المعدة .

والخلّ يكسر من عادية هذه كلها وإعطاشها ، وعادية جميع الكواميخ المالحة جداً .

السميكيات[1]

وأما السميكيات فالقول فيها كالقول في السمك المالح ، إلاّ أنها لصغرها أسرع هضماً ، وأقل فضولاً ، وأسرع نزولاً .

الروبيان[2]

وأمّا الروبيان فعسر الهضم ، رديء للمعدة ، مغثٍ . فلذلك ينبغي أن يصلح بالخلّ والمري والكرويا ، ويؤخذ بعده شيء من أقراص العود وجوارشن السفرجل الغير المسهل . ومن كان محروراً جداً فليشرب عليه رب الرمّان المتخذ بنعنع .

وله أن يزيد في الباه ، ويسخن الكلى والأرحام ، ويعين على سرعة الحبل . لكنه في هذه الأحوال لا ينبغي أن يتخذ بالخلّ ، بل يسلق سلقاً بليغاً . ثم يتخذ منه عجة بدهن الجوز وصفرة البيض ، ويجعل معه شيء من البصل والكراث .

* * *

---

(١) السميكيات : صغار السمك التي لم يتشكل بها الحسك بشكل واضح . ولفظ السمك في اللغة : اسم جنس للواحد والجميع . وجمعه أسماك وسماك وسموك وتعريفه العلمي : هو إحدى طوائف الفقاريات الخمس : وهي حيوانات تعيش في الماء ، دمها بارد وتنفسها من خيشومها . وتقسم إلى (واصلات ، غضروفيات الزعانف ، مزدوجات التنفس ، لامعات عظميات) ولكل قسم من هذه الأقسام رُتَبٌ وفصائل عديدة . والسمك من الأغذية الهامة للانسان ، عرف الانسان قيمته الغذائية منذ وجد على سطح الكرة الأرضية . وكان صيد الأسماك أول الأسباب التي عاناه للحصول على غذائه وعرف أيضاً كيف يحتفظ بالأسماك ، سواء بطريقة التجفيف أو التدفين كما تفعل القبائل البدائية حتى اليوم ، وهناك كثير من الشعوب لا تزال تهمل اللحم على شواطيء النيجر ، وعلى طول النهر الأصفر ملايين من البشر تتغذى بالسمك الممزوج بالحبوب مثل (الأرز والماينهوت) وهذه هي المواد الأساسية في غذائهم . ومثلهم شعوب أخرى يعيشون على سواحل البحار وشواطيء الأنهر الكبرى في اوروبا وآسيا وغيرهما يعتمدون في غذائهم على السمك . أصلح السمك ما كان في نهر جيد الماء التي لا قذر فيها ولا حمأة وهو أنواع . لمزيد من التفصيل راجع الموسوعة ص ٢٩٧ .

(٢) الروبيان : نوع من السمك يزيد في الباه ، ويسخن الكلي والأرحام ، ويعين على سرعة الحبل ، يحدد أبو بكر الرازي طريقة طبخه في هذا الباب فيقول : « لا ينبغي أن يتخذ بالخل بل يسلق سلقاً بليغاً ، ثم يتخذ منه عجة بدهن الجوز وصفرة البيض ويجعل معه شيء من البصل والكراث » .

الفصل الثامن

في أعضاء الحيوان واختلافها وطبائعها ومنافعها ودفع مضارها وما الأوفق منها وغير الأوفق في حال دون حال

فلنقل الآن في أعضاء الحيوان كالرؤوس ، والأكارع ، والبطون ، والأكباد ، والأطحلة ، والكلى ، والرئات ، والقلوب ، والأدمغة ، والمخاخ ، والشحوم ، واللحوم .

فنقول إنه ينبغي أن تعلم أن هذه مناسبة للحيوان الذي هي منه . فرؤوس الضأن[1] أرطب من رؤوس المعز[2]، ورؤوس المعز أرطب من رؤوس الظباء[3]. والقياس فيها على هذا وعلى ما ذكرنا في اللحوم .

فنقدم القول في الرؤوس إذا كانت مألوفة معتادة .

الرؤوس

فنقول إن الرؤوس في الجملة غذاء مسخن قليلاً ، كثير الإغذاء جداً ، مقول للبدن الضعيف إذا استولى عليه الهضم ، زائد في الباه[4]، مثقل للرأس الخفيف المرتعش ، وليس من طعام الضعيفي المِعَد .

ويتولّد عنه في الندرة قولنج صعب شديد ، وأكثر ما يتولد هذا القولنج عن الإكثار من الجلود والغضاريف التي فيها ، كما على الخدين والقحف[5] والأذنين من

(١) الضأن : من الماشية « الغنم » بالفتح واحدتها (شاة) وصغيرها يسمى (الحمل) بالفتح أو (الخروف) .

(٢) المعز : من الماشية « الماعز » واحدتها « العنزة » وصغيرها (الجداء) .

(٣) الظباء : (الغزال) وصغيرها يسمى (الرشم) .

(٤) الباه : سبق شرحه .

(٥) القحف : من الجسم « العظم الذي يقع فوق الدماغ »، ومن اللغة : إناء من خشب على مثاله كأنه نصف قدح .

الجلود ، والغلصمة[1] والمنخرين من الغضاريف[2] .

وأما لحم الخدين فأكثر ما في الرؤوس إغذاء ، والعينين أسمن وأدسم ما فيه وأسرعه نزولاً .

ولحم اللسان أخف ما فيه ، والدماغ أبرد ما فيه . فليؤكل الدماغ بالخل والخردل والصعتر والمري ، والعينان بالملح الكثير ، ولحم الخدين وأصول الأذنين بالخلّ والصعتر والأنجدان والخردل ، ولحم اللسان بالملح الكثير . ولا يتعرض للجلود والغضاريف ما أمكن ، فإن دعت إليه الشهوة أكل بالخلّ والخردل .

وليختر لضعفي المعد ، ومن ليس يكدّ ، رؤوس الجداء والحملان الصغار ، ولا يشبع منها على المائدة شبعاً تاماً . فإنه متى ما فعل ذلك وأكل منه هذا القدر ، ثقل وربا بعد ساعة أو ساعتين حتى يقلق ، ويمنع النوم ، ويضيق النفس ، ويشوّق إلى القيء .

ومن أمسك عنه وفي الشهوة له بقية ، ثم الشبع منه بعد تركه بهنيئة ، ولم تعرض عنه الأعراض التي ذكرنا ، وهي في الصيف والبلدان الحارّة أثقل .

وينبغي أن لا يؤكل إلاّ على جوع صادق جداً . ومن كان حارّ المزاج ويعطش عليها عطشاً شديداً ، نفعه أن يشرب عليها من سويق الحنطة شيء يسير مروّق بها ثلج كثير ، ولا يجاوز مقدار عشرة دراهم إلى عشرين على قدر البدن مع مثله من السكر الطبرزد[3] .

وقد يُذهب وخامته أيضاً وكثرة إعطاشه أن يمص عليه من العنب النضيج[4] حبات ، ولا يؤكل بقشره .

والأجود أن لا يشرب عليه إلاّ الماء الصادق البرد يومه ذلك . فإن لم يمكن ، فلا أقل أن لا يشرب عليه الماء ثلاث ساعات ، وينام عليه نويمة[5]، ثم يشرب الشراب أن لم يكن من ذلك بدّ .

---

(١) الغلصمة : جمعها غلاصم ، من السمك أو نحوه ، بواسطتها تتنفس الأسماك وبعض الفقريات .

(٢) الغضاريف : جمع غضروف . هو ليس بالعظم ، وليس باللحم ، وإنما هو ما تكلس ورقّ منها .

(٣) السكر الطبرزد : سبق شرحه .

(٤) النضيج : الناضج من الثمر أو نحوه .

(٥) النويمة : تصغير (النوم) وهو ما خف وقلّ من السبات .

وشرب الشراب عليه مما يملأ البدن سريعاً ، وربما خبز وأبطأ هضمه .

وإن جاع الأكل له في آخر النهار ، فقد انهضم انهضاماً محكماً ، وسلم من شره . ويجوز أن يأخذ في ذلك الوقت من الكواميخ المالحة ويشرب الشراب ، ولا سيّما إن كان مع الجوع ثقل في السرة[1] وأسفل البطن ، فإنه يخرج حينئذ خروجاً أسهل وأسرع .

والأجود أن يكون الأكل من الرؤوس في يوم صادق البرد ، وعلى نقاء من المعلدة ، ويشرب عليه الماء الصادق البرد جداً بكوب صغير ، وينام بعد ساعة على وطاء في دثار يسخن البطن خاصة . فإذا انتبه من نومه يمشي مشياً رفيقاً طويلاً ، ويشرب من الماء البارد ريه[2] . فإن نزلت الطبيعة بعد تسع ساعات أو عشر نزولاً كثيراً ، فقد انهضم هضماً محكماً ، فإن شاء شرب حينئذ شراباً . والأجود لمن يسرع إليه الامتلاء ، أن لا يشرب شراباً يومه وليلته تلك .

وإن لم تنزل الطبيعة بعد الساعات التي وصفنا ، نظر . فإن وجد جوعاً أكل شيئاً من الخبز بالكواميخ والمري[3] ، وشرب عليه شراباً يسيراً . فإن لم يجد جوعاً قضم[4] من السكر أو من الفانيد ، وشرب عليه ماءً يسيراً ، فإن ذلك يخرج الثفل .

وإن لم يخرج بعد هذه الساعات عاود النوم وتدثير البطن ، فإن قام من غد فذاك ، وإلاّ شرب مقدار أوقية من المري وانتظر ساعة . فإن قام ، وإلاّ أخذ من جوارشن السفرجل المسهل وما أشبهه . فإن قرقر البطن ، وعسر انطلاقه ، تحمل شيافة[5] متخذة من صابون ، فإن اجتزأ بها ، وإلاّ فمتخذة من بورق وفانيذ وشحم الحنظل[6] . فإن اجتزأ بها ، ونزلت الطبيعة ، وإلاّ احتقن بالمري النبطي وبورق

---

(١) السرّة : موضع في أسفل منتصف البطن ، مكان قطع المشيمة أثناء الولادة تسميها العامّة (الذكرة) بسكون الكاف وكسر الذال .

(٢) الري : ما يرطب ويخفف من الظما والجفاف .

(٣) المري : جاء في القانون ص ٢٠٠ حار يابس الى الثالثة قال ابن ماسويه : السمكي أقل حرارة ويبساً من الشعيري ولست أصدقه . يجلو الأخلاط الغليظة ، ويلين وينشف وفيه قبض وتنقية البلغم ، يطيب النكهة ، والجراح والقروح ، جيد للقروح العفنة ، والمعمول من السمك واللحوم المالحة يمنع الخبيثة فيها يقال ونافع لوجع الورك وعرق النسا .

(٤) قضم : قضم يقضم قضمًا : أكل أكلاً . والمقضم يكون لليابس من الأشياء . والخضم للأخضر الرطب .

(٥) الشيافة : مادة مركبة من الصابون أو ما شابه ، تنفع في ترطيب المعدة وإخراج الثفل .

(٦) البورق والفانيد وشحم الحنظل : جميعها سبق شرحها .

الخمير ، فإنه بهذا التدبير يمكن أن يسلم من القولنج الصعب الذي يتولّد عنه .

الأكارع

وأما الأكارع فقليلة الإغذاء والفضول ، وتولّد دماً بارداً لزجاً . وقد ينتفع بإدمان أكلها من يحتاج يجبر[1] منه عظم مكسور .

وإذا عملت بالخل والأنجدان قلّت لزوجتها وبردها ، واندفع عنها توليدها للقولنج الثفلي الصعب الشديد ، فإنه كثيراً ما يتولّد عن إدمان أكل الأكارع ذلك .

وإن أبطأ خروجها من البطن في حالة فينبغي أن يبادر بالجوارشنات المسهلة .

وهي صالحة للمحمومين ولمن يحتاج إلى غذاء قليل ، ولمن به نفث[2] الدم أو سحج المعي[3] أو جري الدم من أفواه البواسير ، وبالجملة لمن يحتاج إلى تغرية وتسديد . ويولد الدشبد[4] ليجبر به منه عظم مكسور .

الكروش

وأما الكروش والأمعاء فقليلة الغذاء بالإضافة إلى اللحم ، وباردة أيضاً .

وما كان من الأمعاء أدسم وأكثر سحماً[5] والحم ، فهو أسخن وأكثر غذاء كالقبة[6] وسائر الأمعاء الغلاظ . وقد يلطفها ويسرع بهضمها الخل الثقيف إذا طبخت به مع السذاب ، والكرفس[7] ، والبقول ، والأفاوية ، والأبازير الملطفة الطيبة الرائحة

ولا بد من أن يتولد عن إدمانها بلاغم كثيرة يعسر خروجها من البطن . ولذلك

---

(١) الجبر : جبر العظم جباراً فهو مجبور : أي استقام وصلح بعد كسر أو ما شابه ذلك .

(٢) النفث : النفث شبيه بالنفخ ، وهو أقل من التفل . وقد نفث الراقي : من باب ضرب ونصر . والنافثات في العقد : السواحر ، والنفث : ضرب من هيجان الدم والعامة تسمي المرأة الولود في أيامها الأولى (نفاث ونفاس) .

(٣) سحج المعي : سبق شرحه .

(٤) الدشبد : مادة صمغية تنفع في إيقاف النزيف وتجبير الكسور .

(٥) السحم : السحمة : السواد . والأسحم ، الأسود والسحم هنا بمعنى أكثر دسماً .

(٦) القبة : هنا ما غلظ من الأمعاء .

(٧) الكرفس : سبق شرحه ولمزيد من التفاصيل راجع الفصل الأخير من الكتاب

ينبغي أن يتعهد بعدها الجوارشنات المسهلة .

وقد يتخذ من الكروش اسفيذباج[1] . فأما الأمعاء فلا تصلح لذلك . فإذا اتخذت الكروش اسفيذباجات ، فلتكن كروش الحملان وفتي[2] الضأن ، فإنها أجود من كروش المعز في هذا الموضع وألذ ، ولتطبخ بالماء والملح حتى تتهرى ، ثم يصب عليها الزيت أو دهن الجوز والأبازير ، ويصب فيها من ماء الكراث[3] والكزبرة[4] ، فيطيب حينئذٍ ويصلح .

الأمعاء

وأما الأمعاء فلا تصلح للطبخ اسفيذباجات ، بل للنقانق[5] . وإذا اتخذت نقانق ، فليكثر فيها من الأفاوية والتوابل . ولا بدّ من أكلها ولا ينفرد بها ، لأنها كثيرة الغذاء جداً ، عسرة الهضم والخروج من البطن ، لحشوه باللحم الحمر .

وينبغي أن يتجوع بعدها ، ويؤخذ من بعد النوم عليها الكموني أو الفلافلي ونحوهما .

الكبد

وأما الكبد فجيد الغذاء كثيره ، ولا سيّما كبد الحيوان المختار ، كأكباد الجداء والحملان . وخير منها أكباد الديوك[6] والدجاج المسمنة ، إلاّ أن لها ثقلاً وعسر انهضام .

فلذلك لا ينبغي أن يكثر منها ، ولا ينفرد بها ، وأن تؤكل مطجنة[7] بالمري والزيت ومكببة على الجمر تكبيباً رفيقاً بالملح والدارصيني .

---

(١) اسفيذباج : جمعها اسفيذباجات وقد سبق شرحها .

(٢) فتي الضأن : الخروف الصغير الذي لم يتجاوز العام .

(٣) الكراث : سبق شرحها .

(٤) الكزبرة : سبق شرحها .

(٥) النقانق : طبيخ يتخذ من اللحم المقدد بالأفاويه . وهو على شكل الأصابع بحشى اللحم بأمعاء الخروف أو العجل فقلت من الآرامية ومما يذكر أن كلمة النقانق في العربية تطلق على ذكور النعام مفردها النقنق .

(٦) الديوك : جمع ديك : ذكر الدجاج .

(٧) المطجن : طجن والطيجن والطاجين بفتح الجيم : الطابقة بفتح الباء يقلى عليه وكلاهما معرّب لأن الطاء والجيم لا يجتمعان في أصل كلام العرب .

وقد يصلح أيضاً أن يتخذ منها للمحرورين باردة بالخل والكرويا والكزبرة اليابسة بعد أن يجاد شيُّها .

وإذا لم يكثر منها ولم تدمن فلم يخش منها مكروه ، ولأن الدم المتولد منه دم صحيح .

الطحال

وأما الطحال فإن الدم المتولد منها دم أسود غليظ ، لا يؤمن على مدمنها الأمراض التي عن الدم الأسود الغليظ تتولّد . وينبغي لأكلها نفسها أن يتعهد بما ينفض السوداء ، ويشرب الشراب الرقيق الصافي جداً ، ويأخذ الكبر المخلل وسائر الأشياء التي تلطف غلظ الطحال ، ويحذر أطحلة الحيوانات العظيمة الجثث .

وإن أخرج عنه عروقه ودق مع الشحم وطبخ بعد في المصارين[1] النقية ، صلح وجاد غذاؤه وقلّ توليده للسوداء .

الكلى[2]

وأما الكلى فرديئة الغذاء ، عسرة الهضم . ولا ينبغي أن تؤكل كلى الحيوانات العظام . فأما كلى الجداء فلتؤكل بشحومها مع الملح والفلفل والدارصيني ، وكذلك كلى الحملان .

الرئة

وأما الرئة فقليلة الغذاء ، وليست بسريعة الهضم . ولا تصلح أن تطبخ بتة .

وقد يصلح منها أن تنقع بالخل والكرويا وتشوَى . ويختار رئات الحملان والجداء لا غير . وتصلح أن يطيب بها نفوس المحمومين .

ومن يشتهي أن يأكل لحماً ولا يجوز له ذلك ، فيشوَى لهم أمثال هذه الرئات ويأكلون من أطرافها وما استوى ويبس منها ، ويجتنبون الرطب والعصب منها .

القلب

وأما القلب فصلب ، بطيء الهضم ، ليس بجيد الغذاء ، ولا لذيذة .

---

(١) المصارين : الأمعاء الدقيقة مفردها (مصران) .

(٢) الكلي : مفردها (كلية) والكليتان في جسم الانسان تشكلان عنصراً هاماً ورئيسياً في الجهاز البولي .

والأجود أن لا يؤكل ، فإن أكل فليؤكل مع شحم كثير ، ومطجناً بالمري والزيت ، أو مكبباً تكبيباً رقيقاً مقلواً في دهن الخل أو دهن الجوز .

الدماغ

وأما الدماغ فإنه يتولّد منه دم بارد لزج ، وهو أيضاً رديء للمعدة ، بطيء الهضم . فلذلك ينبغي أن يؤكل بالخردل والمري والخل ، ويلعق على أثره العسل أو يؤخذ من الحلواء المتخذة بالعسل ، اللهم إلاّ أن يكون آكله محروراً جداً فيستغني عما ذكرنا .

والمشوية من الأدمغة أبطأ نزولاً من المطبوخة ، إلاّ أنها أقل تلطيخاً للمعدة .

المخ والشحم[1]

وأما المخ والشحم فلهما وخامة ، ويصلح ذلك منهما الملح والأبازير والأفاوية .

والشحم أكثر فضولاً من المخ وهو أغثى ، والمخ أجود غذاء ودماً ويزيد من القوة والباه ونضارة اللون .

والإكثار من الشحم يولّد في الأمعاء البلاغم الغليظة ، وينبغي أن يتدارك ذلك بتعهد القيء والاسهال . وربما ولّد الديدان ، ولذلك ينبغي أن يتناول بعده أبداً المري النبطي من يتولّد فيه الديدان ، فإن ذلك يمنع تولدها فيه .

* * *

(١) المخ والشحم : المخ من الجسم حيث يتركز الدماغ في الرأس داخل الجمجمة . والشحم حيث يتوطن الدهن والدسم على شكل قطع بيضاء شحمية تلتصق باللحم أحياناً وتنفصل لذاتها في (اللبّة) والاكثار من الشحم يولد في الأمعاء البلاغم .

الفصل التاسع

في ألوان الطبيخ والبوارد ومنافعها ودفع مضارها والموافق منها وغير الموافق في حال دون حال

فلنقل الآن في ألوان الطبيخ[1] والبوارد. ولنقدم القول في السكباجة، إذ كانت العادة جارية بكثرة استعمالها.

السكباج[2]

فنقول إن السكباج صالح للمحرورين والمحتجمين والمفتصدين، وفي الأزمان والبلدان الحارة. يقمع الصفراء وحدّة الدم، ويقطع أيضاً مع ذلك غلظ البلغم، فينفع المبلغمين في أكثر الأمراض.

وأكثر مضرته بأصحاب السوداء، وبمن تعتريه أوجاع الأعصاب كالرعشة والاسترخاء، وأوجاع المعدة والمثانة. ولذلك ينبغي أن يجتنبه هؤلاء، ومَنْ معدته وكبده باردتان، ومَنْ به سعال أو خشونة في صدره، أو سحج في الأمعاء وتقطير البول وحرقته، أو قرحة في البطن بالجملة، في الرئة كانت أو في المعدة، أو في الأمعاء أو في الكلى والمثانة.

وإن أكل منه هؤلاء في حال، أكلوا بعدها الفانيد الخزائني واللوز المقشر، وأخذوا من الطين[3] الأرمني والصمغ[4] العربي، أو أتبعوها بفالوذجة[5] رقيقة

---

(١) الطبيخ والبوارد: الطبيخ والطبخ هو طهي الطعام على النار، والبوارد: هو ما برد من المأكولات والمشروبات عكس الحار.

(٢) السكباج: سبق شرحه.

(٣) الطين الأرمني: سبق شرحه.

(٤) الصمغ العربي: الصمغ الذي يتخذ من (النشا) أو الصمغ الذي تحمله الاشجار على السلق.

(٥) فالوذجة: نوع من أنواع الحلواء اللذيذة الطعم.

معمولة من النشا والسكر ودهن اللوز .

ولا تصلح السكباجة[1] أيضاً لمن يعتريه القولنج ووجع الظهر المزمن وعرق النسا المزمن .

الاسفيذباجات[2]

وأما الاسفيذباجة المطلقة ، وهي ما ملح ، فغذاء صالح صحيح . وهو يصلح في أكثر الأحوال والأوقات ولجميع الأسنان والأمزاج ، اللهم إلاّ للملتهبين جداً ، وفي الأوقات الحارّة جداً أيضاً ، ولمن به غثي وتقلب النفس .

فأما الصحيح السليم من الناس المعتدل المزاج ، فلا طبيخ له أوفق منه ، وذلك أنه ليس يسخن جداً ولا يبرد ، ولا فيه حرافة ولا حموضة ولا طعام آخر قوي يكسب الدم كيفية رديئة .

ولذلك لا يحتاج إلى إصلاحها بتة ، اللهم إلاّ أن يأخذها المحرورون جداً وفي الزمان الحار ، فينبغي حينئذ أن يشرب عليها الماء الصادق البرد وشيء من ربوب الفواكه الحامضة .

وأما جميع صنوف الاسفيذباجات الأخر فمائلة عن الاعتدال إلى الحرارة ، بقدر ما يقع فيها ويستعمل معها من الأبازير والأفاوية الحارة ، ومن كثرة الغذاء وعسر الهضم بقدر ما يقع فيها من اللحوم المدققة والغليظة .

وهي بالجملة تصلح للمبرودين والمبلغمين ، وفي البلدان والأزمان الباردة ، ولا تصلح لأصحاب الصفراء وهيجان الدم . وإذا أكلوا منها فينبغي أن يأكلوا عليها الفواكه المزّة ، ويشربوا ربوبها ، ويتبعوها بالحصرمية والسكباج ونحوها مما يحضر معها .

المضيرة[3]

وأما المضيرة فكثيرة الإغذاء ، عسرة الهضم ، لا تصلح إلاّ للمعد الملتهبة وفي الأوقات الحارة ، وتضر بمن يعتريه القولنج والرياح . ولذلك ينبغي أن يصلحها

---

(١) (٢) السكباجة والاسفيذباجات : سبق شرحها .

(٣) المضيرة : سبق شرحها .

هؤلاء بكثرة القوتنج[1] والسذاب ، وأكلها مع الصعتر الرطب ، وشرب اليسير من النبيذ الصرف القوي عليها ، وأخذ العسل والحلواء المتخذة بالعسل من بعدها . ويقلل شرب ماء الثلج عليها ، ويترك أكل الفواكه الرطبة يوم تؤكل فيه المضيرة ، وليؤخذ عليها قبلها أو بعدها الزنجبيل المربى وجوارشن النارمشك ، اللهم إلاّ مَنْ كان حار المزاج ملتهب المعدة جداً .

وليحذرها حذراً شديداً من قد ظهر به بهق أبيض ، أو لقوة ، أو اختلاج ، أو نفخ دائم في البطن منها . وليقدم عليها إقداماً أكثر من يتجشى جشاءً دخانياً لفسد لحوم الطير الخفيفة في معدته ، ونحيف البدن يعرقه أزب عظيم النبض والتنفس ، فإن أمثال هؤلاء يخصبون وتعتدل أمزجتهم .

ولا ينبغي أن يؤكل لحم الدجاج والطير مضيرة ولا لحم المعز ، بل لحوم الضأن الفتية والحملان .

المصلية[2] والكشكية

والمصلية تذهب مذهب المضيرة ، إلاّ أنها أقل ترطيباً وتلطيخاً . وتصلح بما تصلح به المضيرة .

وأما الكشكية فإنها مبردة منفخة . وهي صالحة للمحرورين في الأزمان الحارّة ، ولا سيّما لمن لم يعتده منهم النفخ في بطنه . فأما من يعتاده منهم النفخ في بطنه فليس بموافق له .

وهي أكثر نفخاً من المصلية والمضيرة . وينبغي أن يجتنب شرب الفقاع[3] عليها ، وأكل الفواكه الرطبة قبلها . ومما يدفع نفخها الثوم خاصة ، والسذاب والفوتنج . فأما النعناع فإنه ينفخ .

وليجتنب الكشكية أصحاب الأبدان المستعدة للقولنج والأمراض الباردة ، فإن أكلوها فليأكلوها بالثوم ، وليقلّوا شرب ماء الثلج عليها ، ويشربوا من الشراب الصرف

---

(١) الفوتنج : الفوتنج والفنج بمعنى واحد (من اليونانية) جنس نباتات من فصيلة السحلبيات يفيد مستحلبه في رفع داء الفوتنج .

(٢) المصلية : سبق شرحها .

(٣) الفقاع : سبق شرحها .

المزّ ، ويتنقلوا عليها بلوز الصنوبر والفستق والفانيد ونحوه ، ويتلاحقون ما يحدث عنها من نفخ أو عسر خروج بالجوارشنات التي تفش الرياح[1] أو التي تسهل البطن .

الزيرباج[2]

وأما الزيرباج فقليل الإغذاء ولطيفه بالإضافة إلى الاسفيذباج والمضيرة . ولا يصلح أن يديمه ويدمنه الأصحاء الأقوياء .

ويصلح للمحمومين ومن ليس من الأصحاء بوثيق الصحة ، وذلك أنه يطفيء المرة ويقطع البلغم . وهو صالح لأصحاب الأكباد الحارة .

وليس هو بجيد للمعدة . ولذلك ، ينبغي لمن كان ضعيف المعدة أن يأخذ قبله وبعده ما يقوي المعدة . وإن كان ملتهباً أخذ بعده الحصرمية والسماقية أو يمتص السفرجل والتفاح ، وإن كان بارداً أخذ يسيراً من المصطكى .

وليس يوافق الزيرباج أيضاً أصحاب الرياح والأمراض الباردة .

وهو أوفق لمن يعتريه الحمى المعروفة بشطر الغبّ[3] النائبة في كل يوم ، ويصلح أيضاً للحمى الخالصة إذا قلّ فيه الكمون وحمض فضل تحميض . بالجملة فإنه يذهب مذهب السكنجبين .

الديكبريكة[4]

فأما الديكبريكة فأقل تبريداً من السكباج ، وأسرع نزولاً ، وأقل مضرة بالعصب والأعضاء العصبية ، وأجود للمعدة من السكباج .

وهو طبيخ صالح لطيف الغذاء ، إلاّ أن عمادها على الخل واللبن . وهي سريعة الخروج أيضاً ، وليس تحتاج إلى كثير إصلاح ولو أدمن أكلها .

---

(١) تفشّ الرياح : تذهبها وتطردها وتخفف من ثقلها في البطن .

(٢) الزيرباج : نوع من الطعام يتخذ من الخل والزيت يصلح للمحمومين ومن ليس من الأصحاء بوثيق الصحه .

(٣) شطر الغبّ : نوع من أنواع الحميات التي تصيب الأمعاء فترتفع حرارة الجسم ثم تنخفض لتعاود سيرها في اليوم عدداً من المرات وهي ما تسمى عندنا (الحمى التيفية) .

(٤) الديكبريكة : هو خلط مركب من الخل واللبن ، وطبيخ لطيف الغذاء اقل تبريداً من السكباج وأسرع نزولاً وأقل مضرّة بالعصب وأجود للمعدة من السكباج أيضاً .

فمن اعتراه عليها عطش فليقلّ لبنه ، ومن اعتراه عليها غثي وحمى فليزد في حموضته منها .

المطجنة[1]

وأما المطجنة والطباهجة المتخذة بالمري والزيت فكلها تذهب مذهب الديكبريكة . وهي أغذية جيدة تصلح في أكثر الأوقات والأحوال ، وتحفظ الصحة لأنها لا تغلظ ، ولا تسدد ، ولا تبقى في البطن ، ولا تنفخ .

وليست من كثرة الغذاء في حدّ ما تملأ البدن ، ولا من لطافته في حدّ ما تضعفه .

الحصرمية[2] وما نحا نحوها

وأما الحصرمية والسماقية والريباسية والرمانية والتفاحية وما نحا نحوها ، فمبردة ، عاقلة للبطن ، تصلح للمحرورين ولمن به خلقة صفراوية ، وفي البلدان والأزمان الحارة ، وتضر بالمبرودين وأصحاب النفخ في البطن والقولنج .

ولا ينبغي أن يؤكل قبلها الفواكه الرطبة أيضاً . وهي تطفىء الدم والمرة .

وليس يحتاج المحرورون إلى إصلاحها . فأما المبرودون فيتلاحقون ضررها بالتحسي بعدها من الاسفيذباجات التي تحضر بعدها والحلواء[3] العسلية والنبيذ القوي .

والسماقية أصلح للمعدة وأعقل للبطن ، والحصرمية فكذلك ، وليس يصلحان جميعاً لأصحاب السعال وخشونة الصدر والرئة .

الهريسة[4]

وأما الهريسة فكثيرة الغذاء جداً ، تصلح لمن يريد أن يخصب بدنه ، وفي

---

(١) المطجنة : من المطجنات وقد سبق شرحها (طبيخ يتخذ بالمري والزيت ومنها الطباهجة) والطجن : وعاء من الخزف لانضاج الطعام في الفرن .

(٢) الحصرمية والسماقية والريباسية والرمانية والتفاحية وما نحوها : هي ربوب أو عقود أو حساء يتخذ من الحصرم أو السماق أو الريباس أو الرمان أو التفاح أو ما شابه ذلك .

(٣) الحلواء العسلية : نوع من الحلواء تتخذ من العسل .

(٤) الهريسة : طبيخ يتخذ من القمح والسمن واللحم ، وقد تطبخ باللبن أيضاً والعامة تسمي الحلواء المصنوعة من السميذ (الهريسة) أيضاً .

الأوقات والأزمان الباردة .

وتتولّد عن إدمانها السدد والحصاة في الكلى . ويدفع ذلك منها أكلها مع المري والفلفل والدارصيني ، وتعاهد ما يفتح السدد ويجلو .

وهي رديئة لمن يعتريه القولنج والنفخ . وينبغي لمن يعتاده ذلك أن يتعاهد الجوارشنات المسهلة ، ولا سيّما إن اتخذت بلبن .

وهي صالحة للصدر والرئة . والدم المتولّد عنها دم متين قوي يولد لحماً كثيراً . وينبغي أن يتعهد أصحابها الرياضة وما يفتح السدد ، ولا سيّما متى وجدوا ثقلاً في موضع الكبد وفي القطن والبطن ، فليتعالجوا بما قد وصفنا في صدر هذا الكتاب .

الشواء[1]

فأما الشواء فكثير الإغذاء ، قوي ، بطيء النزول عسره ، ضارّ بمن يعتريه القولنج ، لا يحتمله إلاّ أصحاب المعد القوية .

وينبغي أن لا يسرع بشرب الماء البارد عليه ، وأن يجاد مضغه . ولا ينفرد بالمهزول منه ، بل يؤكل المجذع أو يقدم السمين قبل أخذ اللحم الأحمر منه ، فإنه بذلك يسهل خروجه ويطال عليه النوم .

وما برز وخلل كان أسرع هضماً وأقل إغذاءً ، وأما ما حبرم[2] فإنه أبطأ نزولاً .

الكباب

فأما الكباب فبطيء الهضم ، قوي الوقوف في المعدة . ومصه أصلح من ابتلاع جرمه ، اللهم إلاّ أن يكون لحماً رخصاً جداً . ومن خاصيته أنه يبادر منه مبادرة سريعة إلى إغذاء البدن ، ويبقى أكثره غير منهضم ، ولذلك يصلح لمن افتصد[3] واحتجم . وإن نقع بالخل ثم كبب ، كان أسرع هضماً .

---

(١) الشواء : سبق شرحه .

(٢) الحبرم : جنس طير جمعه (حبارى) من الفصيلة الحبارية وهي طوال الساق تكثر في بقاع الشام الشرقية والعراق واوروبا وتركيا

(٣) افتصد واحتجم : من الفصد والحجامة سبق شرحهما .

ولا ينبغي أن يبادر إلى شرب الماء البارد عليه ، بل يشرب يسير الشراب الصرف القوي .

الكردناك[1]

وأما الكردناك فعسر الهضم والخروج . ولا ينبغي أن يبادر إلى شرب الماء البارد عليه أيضاً . ويصلح لمن يريد تجفيف بدنه .

وينبغي أن يعنى بكثرة إخراجه من البطن بأن يصطبغ عليه بمري ، أو يؤخذ بعده بعض ما ذكرنا .

الكرنبية[2] والقنبيطية :

فأما الكرنبية والقنبيطية فمذهبهما مذهب الاسفيذباجات . غير أن إدمانهما يولّد دماً أسود ، ولا سيّما القنبيط ، فلذلك ينبغي أن يتعهد مدمنوها نفض السوداء ، أو يشربوا الشراب الرقيق الصافي جداً .

وللكرنبية خاصية تسهل البطن ، وتسهل خروج الرياح ، وتعين على الاستكثار من الشراب ، وتخفف الخمار .

وللقنبيط خاصية أو يثقل الرأس ، ويظلم العين ، ويرى أحلاماً مشوشة . ويدفع ذلك منه اتخاذ الخل وشرب السكنجبين عليه .

اللفتية[3] والجزرية

وأما اللفتية فمنفخة ، كثيرة الإغذاء ، مهيجة للباه . وكذلك الجزرية ، إلاّ أن اللفتية أكثر إغذاء ، والجزرية أشد تهييجاً للانعاظ . ومذهبهما مذهب الاسفيذباجات .

واللفتية صالحة للكلى والمثانة ، وليس يضر بأصحاب القولنج مضرة الجزرية .

ولا يصلحان جميعاً للمحرورين ، ولا في الأوقات الحارة .

---

(١) الكردناك : سبق شرحه (نوع من أنواع اللحم المقدد) .

(٢) الكرنبية والقنبيطية : نوع من الطبيخ أو الحساء يصنع من القنبيط . يلين البطن ويسهل خروج الرياح ويخفف من وطأة الخمرة .

(٣) اللفتية والجذرية . حساء مصنوع من اللفت والجزر .

البوارد[١]

وأما البوارد فعلى نحو ما اتخذت به ، فالمتخذ منه من الخل كله يبرد ويلطف ولا يغلظ ، والمتخذ بمياه الفواكه الحامضة يبرد ويغلظ .

القريص[٢]

والقريص يصلح لأصحاب الأمزاج والأكباد الحارة ، وفي البلدان والأحوال الحارة . وهو يطفىء الدم والمرة ، ويقطع البلغم .

ويضر بأصحاب السوداء وضعف العصب وخشونة الصدر ، كما ذكرنا حيث ذكرنا السكباج . وإصلاحه كإصلاحه .

الهلام[٣]

وأما الهلام فإنه يتخذ بالأنجدان . ليس يبرد كتبريد القريص ، ولا يوافق المحرورين كموافقته للمبرودين . وهو أغلظ لأن العادة قد جرت باتخاذه من لحم

---

(١) البوارد : سبق شرحها .

(٢) القريص : القريص والقراص بمعنى واحد . جنس نبات عشبي من الفصيلة القراصية له شوك على شكل شعور دقاق ، إذا مسها الانسان بيده نشبت فيها وإنكسرت وسالت منها عصارة حادة تؤلم اليد يوجد منها نوعان الصغير وعلوه نحو ٥٠ سم والكبير وعلوه نحو متر عشبة ساقها مربعة الأضلاع ، أوراقها مسننة كبيرة بشكل القلب تكسوها والساق شعيرات دقيقة تؤلم اليد إذا لمستها وتثير فيها الحكة أما الأزهار فخضراء اللون صغيرة بشكل عناقيد تتدلى إلى الأسفل لها فوائد طبية متعددة لمزيد من التفصيل راجع كتاب التداوي بالأعشاب ص ٢٣٦ .

(٣) الهلام : الهلام والهليون : جنس من نبات من الفصيلة الزنبقية والقبلية الهليونية فيه نوع زراعي مشهور يعرف في البلاد العربية بأسماء (خُنفوس ، برامع ، كشك الماس (الماظ) وهناك أنواع أخرى للتزيين وأنواع برية منها (هليون اسبرنجر) يزرع في المنازل ويسمى (هواء) ونوع اسمه (هليون رئيسي وهليون كوكبي وهليون حادق الورق) واليونان كانوا يأكلونه مقوياً جنسياً ويسمونه (الشهوة) ولكن (ديو سقوريدس) كان ينكر ذلك وينسب اليه عقم النساء والطبيب اليوناني جالينوس كان يوصي المصاب في كبده بتناول الهليون وفي الطب الحديث عرف أن تركيبه يحتوي على فيتامينات (أ) و (ب) والحديد والفوسفور والمنغنيز وخصائصه : مرطب ، مدر للبول ، مدر للافرازات الكبدية الصفراوية ، والمعدية ، نافع للصدر وللجلد ، مرمم للجسم ، مسهل ، مميّع للدم ، مهدىء لتهيج القلب ، مخفف للسكر . وينصح بتناوله للمصابين بالضعف الجسمي والفكري وللناقهين وفقراء الدم ونقص الافرازات الصفراوية والبولية ، والروماتيزما ، والصرع ، والتهاب المفاصل ، والحصى والرمال ، والنزلات الصدرية المزمنة ، والأمراض الجلدية ، والسكري ، والخفقان ، وتخثر الدم ، كما يوصى به لتنظيم حركة القلب ، ومقاومة التعب لمزيد من التفصيل راجع الموسوعة ص ٧٣٩ ـ ٧٤٠ ـ ٧٤١ .

العجاجيل ، كما جرت العادة باتخاذ القريص من الجداء .

وهو أيضاً غير موافق لأصحاب الأمزاج والأمراض الباردة ، ولا يقمع الصفراء والدم قمعَ القريص .

المصوص[1]

والمصوص أيضاً قريب من القريص ، إلّا الذي يتخذ بالفراخ ويكثر في حشوها من الثوم والسذاب .

وينبغي أن يتخذ المصوص للمحرورين من الطيهوج والدراج والدجاج ، ويحشى بالكرفس والطرخون والكزبرة اليابسة .

وليس المصوص من طعام المبرودين ، فإن اشتهوه فليتخذ من الفراخ ، وليحشَ بالكرفس ، والنعناع ، والفوتنج ، وأسنان من الثوم وقطع من الدارصيني[2] .

بوارد الحصرم

وأما البوارد المتخذة بماء الحصرم ، وماء التفاح الحامض ، وماء الريباس ، وماء الحماض الأترج[3] ، فمطفئة كلها ، مبردة ، تصلح للأمزاج الحارة وفي الأوقات الحارة لتطفئة المرة[4] والدم . ويعقل البطن ، ويهيج الرياح ، ويضر بالصدر والرئة والمثانة والأرحام .

وما اتخذ بالخل أقوى تطفئة ، ولا قبض معه ، فهو لذلك يقطع ويلطف .

بوارد الماست[5]

وأما ما اتخذ من لحوم الدجاج من البوارد بالماست فبطيء الهضم جداً ، لا يكاد يسلم آكلوها من القولنج .

ومما قد حذَّر منه الأطباء الجمع بين لحوم الدجاج والماست والجبن الرطب

---

(١) المصوص : يشبه القريص إلى حد كبير ويكثر في حشوها من الثوم والسذاب ، ينفع المحرورين ويحشى أيضاً بالكرفس والطرخون والكزبرة اليابسة .

(٢) الكرفس والنعناع والفوتنج والثوم والدارصيني : كلها سبق شرحها .

(٣) ماء الريباس والحماض والأترج : عصير أو شراب يصنع من الريباس والحماض والاترج وقد سبق شرحها .

(٤) المرة والدم : أي المرارة والدم .

(٥) بوارد الماست : سبق شرحها .

واللبأ[1] والرائب والماست خاصة ، فإنه رديء مع اللحم من الدجاج . وينبغي أن يشرب عليه إذا اتفق الآكل له شراب عتيق من ساعته . وينبغي أن يؤكل أيضاً بالخل ، ويؤخذ بعده الجوارشنات الكاسرة للرياح المطلقة للبطن .

السلاقة[2]

فأما السلاقة فما اتخذ منها بالماست والسلق ولحوم الجداء فتصلح للمحرورين ، وليأكلها المبرودون بالخل . وما اتخذ اسفيذباجاً فهو أقل موافقة للمحرورين ، وينبغي أن يؤكل أيضاً بالخردل فإنه يسرع هضمه ونزوله .

وأما ما اتخذ بالأرزّ اسفيذباجاً فليؤكل بالدارصيني والفلفل . وليس بموافق للمحرورين ، وليعن بسرعة نزوله .

الجرجانية[3]

وأما الجرجانية المتخذة من ماء الرمان وماء التفاح المطيبة بالبقول فنافعة للمحرورين وأصحاب الأكباد الحارة . وما اتخذ بماء التفاح الحامض فلأصحاب القلوب الحارة . وأما المتخذ منها بالخردل فتقلّ منفعته لأصحاب الصفراء ، ويقل نفخه ويبطء نزوله ، ويزيد في سرعة انهضامه .

الخل والزيت

فأما الخل والزيت فيذهب مذهب الزيرباج[4]، وهو طعام لطيف مطفىء ، يصلح للمحمومين ولم يسافر في الحر الشديد ، وينبغي أن يقدمه قبل الطعام ، ولا يمكن أن يعتمد عليه ويدمنه أصحاب الأمزجة الصحيحة .

* * *

---

(١) اللبأ : أول اللبن في النتاج ، نقول : لبأت الشاة : أي حلب منها اللبأ . واللباة أنثى الأسد .

(٢) السلاقة : نوع من الطبيخ يتخذ من الماست والسلق ولحوم الجداء ينفع المحرورين . وينبغي أن يؤكل بالخردل فإنه يسرّع هضمه ونزوله .

(٣) الجرجانية : نوع من الطبيخ يتخذ من ماء الرمان وماء التفاح المطيبة بالبقول ينفع للمحرورين وأصحاب الأكباد الحارة . غير أنه إذا اتخذ معه الخردل فتقل منفعته لأصحاب الصفراء .

(٤) الزيرباج : سبق شرحه . فهو طعام لطيف متخذ من الخل والزيت يصلح للمحمومين ولمن يسافر في الحر الشديد ، ويقدم قبل الطعام كما جاء في المصدر ذاته من هذا الباب

الفصل العاشر

في الكواميخ والرواصيل والجبن العتيق والشلماب والناراب
والقنبيط والزيتون والمخللات ونحوها

فلنذكر الآن الكواميخ[1]، والرواصيل[2]، والجبن[3] العتيق ، والزيتون[4]، إذ كان يقع معها ويجري مجراها جملة الكواميخ .

فنقول إن الكواميخ ليست تصلح أن يعتمد عليها في التأدم بها ، لكن بأن يصطبغ بها على المائدة بعد الطعام المصدر والدسم ، فتقلّ الوخامة وتفتق الشهوة . فأما إن أدمنت فإنها تضعف البدن وتجففه ، وتفسد الدم ، وتولد في العين والرأس أوجاعاً رديئة .

ومن يعتاد الكواميخ ، ككامخ الكبر ، فهو رديء للمعدة ، معطش ملهب ، وليس في منفعة الطحال كالكبر المخلل ، بل هو دون ذلك بكثير . وذلك أنه يعطش ، ويسقي الماء بملوحته ، والماء مما يربي الطحال ويعظمه ، ولا سيّما إن كان حاراً أو ماء بطيء النزول ، لكنه يقطع ، أعني الكامخ ، ويجلو ويشهي الطعام ،

---

(١) الكواميخ : الكامح والكامخ في اللغة : رفع رأسه من الزهو . والكامخ : نوع من الأدم معرّب ، وقرّب إلى أعرابي خبز وكامخ فلم يعرفه فقال : ما هذا ؟ فقيل : كامخ ، فقال : قد علمت أنه كامخ ولكن أيكم كمخ به ؟ يريد سلح به ، جمعه كواميخ .

(٢) الرواصيل : لم نعثر له على شرح مقنع في جميع المراجع التي بحوزتنا وفيما نظن من خلال السياق إنه نوع من أنواع « الكبيس » المحفوظ بالخل والملح .

(٣) الجبن : من مشتقات الحليب للاستزادة راجع الفصل الاخير من هذا الكتاب .

(٤) الزيتون : هو شجر مثمر زيتي من الفصيلة الزيتونية تؤكل ثماره بعد تهيئتها ويعصر منها الزيت . للاستزادة راجع معجم المصطلحات العلمية والفنية ص ٣٠٣

ويدفع فضوله إلى أسفل . وهكذا فعل الكوامخ المالحة ، فإنها كلها معطشة ، ملهبة ، ضارّة للعين ، إذا أدمنت .

فأما ما يقع فيه الخل وتعتريه حموضة فأقل إعطاشاً وإلهاباً وإسخاناً للبدن ، وأوفق للمحرورين . ولذلك ينبغي للمحرورين أن يصطبغوا بعد هذه الكوامخ الخل ، ويأكلوا عليها شيئاً من الخيار ليكسروا من إلهابها ومن إعطاشها .

البن[1]

وأما البن فمسخن أيضاً ، ملهب ، معطش ، ولا سيّما إن أكل بالصعتر والزيت ، لأنه يجلو المعدة من بلاغمها ، ويفتق شهوة الطعام . ويكسر إعطاشه استعمال الخل بعده .

كامخ الأنجدان[2]

وكامخ الأنجدان حار جداً ، لطيف ، ملهب ، مجشىء . معطش أيضاً . وينبغي أن يكسر من عاديته كما يكسر من عادية كامخ الكبر .

فأما صبُّ الدهن عليه فلا معنى له ، لأنه يذهب بطعومها المستلذة ، وما يحدثه بها من تفتيق الشهوة . فإن كان ولا بد منها ، فالزيت ، فإن الزيت لا يرخي المعدة إرخاء سائر الأدهان التفهة ، وخاصة الايقاق[3] الذي فيه قبض بيّن .

كامخ الكبر[4] وكامخ الفلنجمشك[5] والبادروجي[6]

وكذلك القول في كامخ الكبر ، وكامخ الفلنجمشك ، والبادروجي . غير أن

---

(١) البن : جنس جنبة دائمة الخضرة من الفصيلة الفوية أهم أنواعها البن العربي ويسمى القهوة ، ثماره تحمص وتسحق وتغلى في الماء . والقهوة في اللغة : الخمر ، وهي بمعنى البن مولدة لمزيد من التفصيل راجع الفصل الأخير من كتابنا .

(٢) كامخ الأنجدان : هو كامخ مصنوع من الأنجدان مع الخل والملح حار جداً محشي ، كما هو مبين في سياق الكلام

(٣) الايقاق : يختلف عن (القاقلي) وهو جنس نباتات عشبية من الفصيلة الحماضية فيها أنواع تزرع بقلاً . واخرى لزهرها وفيها أنواع برية وكلمة حماض أطلقها العرب أيضاً على نباتات من جنس (Rumex) والايقاق والاقصليس (معربتان) بمعنى (الحامض) .

(٤) كامخ الكبر : هو الكامخ المصنوع من الكبر والكبر جنس نبات من الفصيلة الكبرية ذاتهالفلقتين من نباتاتها (الكبر والسداد والزفرة والبان) . وهو من النباتات المعمرة تنبته الطبيعة ويزرع فتخلل أزهاره وثماره وتستعمل ـ جذوره في الطب .

هذينْ الكامخين ، البادروجي والفلنجمشكي ، صالحـان لفم المعدة والقلب . والطرخوني أقلّ كلها تبثراً للفم ، وأصلحها للحلق ، وأسكنها حرارة ، وأقلها إعطاشاً ، وألطفها وأحدّها .

أما كامخ الفوتنج فقد ذكرناه عند ذكر السمك والصحناة والربيثا .

كبر بخلّ

وأما المخللات فالكبر المخلل يلطف الطحال ، ولا يسخن ولا يعطش إلاّ قليلاً . ويضرّ بمن به سعال وسحج وخلفة ضرراً شديداً ، فإن أخذ منه فليتلاحقه بصفرة البيض والنيمبرشت[1] بعد التغرغر بماء حار مرّات .

خيار مخلل

والخيار المخلل مبرد مطفىء جداً بمقدار حموضته وعتقه ، إلاّ أنه طويل الوقوف على المعدة . وينبغي أن يحذر أن يؤكل مع الألوان الغليظة كالمضيرة والمصلية والحصرمية . ويصلح أن يؤكل بعد الاسفيذباجات والقلايا والمطجنات .

البصل المخلّل والثوم المخلّل

وأما البصل المخلّل ففاتق للشهوة جداً . وإذا عتق في الخل لم يكن له صعود إلى الرأس ولا إعطاش . والثوم المخلّل كذلك ، وهو سليم من الإعطاش ، ويصلح لمن تميل نفسه من المبرودين إلى هذه المخللات . والبصل البري ، وهو بصل العنصل ، كذلك ، إلاّ أنه بطيء النزول .

=(٥) كامخ الفلنجمشك: هو الكامخ المصنوع من (الفلنجمشك) جنس نبات من فصيلة السحلبيات كما ورد في قاموس المصطلحات العلمية والفنية في باب (فلنج) .

(٦) كامخ البادروجي : هو الكامخ المصنوع من البادروج أو البادروح أي الحبق الريحاني أو الريحان وهو من الفصيلة الشفوية وهو عشب حولي ينبت في كثير من بلاد آسيا وأفريقيا يسمو إلى ٩٠ سم وهو أملس وقليل الشعر وأوراقه وزهره غني بزيت عطري طيب الرائحة .

(١) النيمبرشت: هو البيض الذي يسلق أو يقلى لمدّة قصيرة بحيث يبقى محافظاً على لزوجته ولونه والعامّة تقول (برشت) عن البيض في مثل هذه الحالة وهي كلمة معرّبة .

الشلجم[1] المخلّل والباذنجان المخلّل والاشترغار[2] المخلّل

فأما الشلجم المخلّل فغليظ ، بطيء النزول ، ولذلك ينبغي أن يصلح مع الخل بالخردل .

والباذنجان المخلّل يذهب مذهب الكبر المخلّل .

وأما الاشترغار المخلّل فلا يخلو من إسخان ولو عتق فيه ، وهو يجشىء ويهيج شهوة الطعام .

الناراب[3]

فأما الناراب فإنه رديء الخلط لاجتماع الحرافة والحموضة فيه . إلاّ أنه يفتق الشهوة بعض الفتق ، ويطيب أكل الكردناك[4] فيه ، ولا سيّما للمحرورين ومن تغثي نفسه .

الشلماب[5]

وأما الشلماب المتخذ من الخبز فمطفىء ، لكنه منفخ ومعطش أيضاً . ويصلح

---

(١) الشلجم المخلل : جاء في القاموس المحيط « إن الشلجم نبت معروف واللفظ الفصيح هو (سلجم) ولا تقل ثلجم وهو كما يغلب الظن « اللفت » كما جاء في القانون لابن سينا : قال ديسقوريدوس : منه بري ومنه بستاني والبري هو نبت كثير الأغصان ، طوله نحو ذراع ، عرضه مثل عرض الابهام أو يزيد قليلاً ، وينفع من البرد وفي أخلاط الثمر وقال جالينوس : إدمان أكله يولد الرياح والسدد والمطبوخ بالماء والملح أقل غذاء والأجود منه ما كان مطبوخاً مع اللحم السمين . وإن أخذت شلجمة وحرفت وأذيب في تجويفها شمع بدهن الورد على رماد حار كان نافعاً من دواء « الثعلبة » العتق . وكذلك هذا العمل بعينه ينفع الشقاق المتفرح العارض من البرد . والشلجم المطبوخ يعمل مثل ذلك ضماداً ، والمطبوخ مع اللحم السمين يلين الحلق والصدر . وقيل ينفع البصر ، وبزره محرك لشهوة الجماع وورقه يدر البول والمطبوخ بالماء والملح أقل تهيجاً للباه (القانون ص ٢٨٩)

(٢) الاشترغار : لم نعثر له على شرح في جميع المصادر التي في حوزتنا وفيما نظن هو شبيه الشلجم وهو يجشىء ويهيج شهوة الطعام كما هو مبين في السياق.

(٣) الناراب . فيما نظن هو النارنجي أو النارنج الذي يجمع بين المرارة والحموضة وثمره يشبه ثمر البرتقالي لا بل أكبر قليلاً . تسميه العامة (أبو صفير) و (نفاش) و (زهرة القداح) ثماره لا تؤكل بل تستعمل رباً وغير ذلك والله أعلم .

(٤) الكردناك : عثرنا في معجم المصطلحات على معنى كلمة (كردينال) على شكل مخالف للسياق حيث جاءت بمعنى (التنفهة والتسامي) وفيما نظن هنا نوع من أنواع الطعام .

(٥) الشلماب : في القاموس شلم والشالم والشولم والشيلم : كزاع الزؤان الذي يكون في البر قال ابن حنيفة . هو حب صغار مستطيل أحمر يمرّ الطعام إمراراً شديداً ورقه كورقة الخلاف السلحي شديدة الخضرة رطبه والناس يأكلون ورقه إذا كان رطباً وهو طيب لا مرارة له وحبه أعظم من الصبر .

في الصيف وللمحرورين . وإعطاشه لكثرة ما فيه من الملح ، وليس يبقى طيب الرائحة إلاّ بذلك .

الكبراب[1] والقنبيط

وأما الكبراب ، وهو الكبر بالماء والملح ، فرديء ، مغثٍ ، منتن ، مفسد للنكهة والجشاء . ولا أعرف فيه صلاحاً .

وأما القنبيط فقريب من الكبراب ، وهو ملين لبطن ، ويفتح سدد الكبد والطحال .

والزيتون أيضاً أحد ما يقدم مع هذه . فزيتون الماء يطلق البطن والطبيعة ، ويذهب وخامة الطعام الدسم ، ويقوّي المعدة . وزيتون الزيت دون ذلك في هذه الزيتون

الأفعال ، إلاّ أنه أقل إعطاشاً . ويذهب بإعطاشهما الخل والسكنجبين وماء الجبن .

الجبن

وأما الجبن فالعتيق[1] الحرّيف منه حارّ جداً بمقدار ذلك فيه ، يلهب البدن ، ويعطش . وإن انفرد بأكله المحرورون حنوا عليه من ساعته . ويسكن حرارته ولهيبه أكل الخيار والاصطباغ بالخل عليه .

الخردل [2]

فأما الخردل فالمعمول منه الزيت أسكن حدة ، وأقل ضرراً للمحرورين . والمعمول بالجوز أوفق للمبرودين . وهو يعين على هضم الطعام الغليظ ، وتقطيعه ، وسرعة إخراجه ، ويفتق الشهوة ، ويجلو البلغم من المعدة .

وينفع المبرودين جداً ، ويضر بأصحاب الأكباد الحارة جداً . ويدفع هذه المضرة بالخل والزيت والخيار والفواكه الحامضة والمزّة إذا أخذت .

---

(١) الكبراب والقنبيط : الكبراب : هو الكبر بالماء والملح . وأما القنبيط فقريب من الكبراب وهو ملين للبطن ، ويفتح سدد الكبد والطحال وقد سبق شرحها .

(٢) العتيق الحريف : القديم الحار .

الخردل : سبق شرحه .

الفصل الحادي عشر

في منافع اللبن وما يكون منه ويتخذ منه ويجري مجراه ودفع مضاره وما الأصلح والأردأ منه في حال دون حال



في جملة اللبن

فلنذكر الآن اللبن الحليب ، واللبأ ، والزبد ، والجبن الرطب ، واللوز الرطب ، والمصل ، والماست ، والرائب ، والسمن أزاد .

فنقول إن اللبن كثير الإغذاء جيده ، يخصب البدن ، ويدفع عنه القشف والأمراض اليابسة ، كالحكة والجرب[1] والقوابي والدق والسل والجذام . ويحفظ رطوبات البدن الأصلية ، فتطول لذلك مدة النشو بإذن الله تعالى .

وهو صالح للصدر والرئة جداً ، وليس بذلك الصالح للرأس والعين والمعدة .

اللبن[2] الغليظ والرقيق

ويختلف بحسب اختلاف الحيوان ، وأنواعه ، وأسنانه ، ومواضعه .

والغليظ من اللبن أغذا ، والرقيق أمرأ وآمن من التجبن في المعدة . ولبن الحيوان القريب العهد بالولادة أغلظ ، وبالضر ، ولبن الحيوانات التي ترعى من الحشائش الجفاف الطيبة الروائح وتتحرك مع ذلك وتجول ألطف وأرق من لبن الحيوان الذي يربط ويعلف في البيوت ، ولا سيّما إن أعلف وأطعم الكسب[3] وحب القطن[4]، فإنه يصير عند ذلك في غاية الغلظ وكثرة الفضول والنفخ .

---

(١) الحكة والجرب والقوابي والدق : سبق شرحها .

(٢) اللبن : هو اللبن الرائب الذي يتخذ من الحليب ويختلف بحسب اختلاف الحيوان وأنواعه وأسنانه لمزيد من التفصيل راجع الفصل الأخير من هذا الكتاب .

(٣) الكسب : من (الكسبة) نوع من الحبوب البقولية التي تعد غذاء أساسياً للماشية .

(٤) حب القطن : بزور القطن . وتدخل أيضاً في غذاء بعض الماشية .

وينبغي أن يجتنب اللبن ويقل منه من يعتريه القولنج ، ومن ظهر به البهق[1] الأبيض ، ومن يتصدع عليه ، ومن يحم ويتقيأ عليه ويدمن .

ويلزمه من يحتاج إلى إخصاب بدنه ، ويكثر في أطعمته منه ، فيتخذ منه الهرائس والشيردوغن[2]، ويحترس من مضرته .

أما إن كان ينفخ فبالجوارشنات الطاردة للرياح وبإدمان الرياضة والحمام . وأما إن كان يستحيل فيه إلى المرار فبأن يؤخذ ما قد بدت فيه حموضة ويشرب عليه ربوب الفواكه الحامضة .

الزبد[3]

وأما الزبد فمغذ ، مغر ، مملس ، يذهب القوابي والخشونة من البدن ، ويطلق الطبيعة ، ويسقط الشهوة للطعام .

ويذهب بوخامته الملح والجبن الحريف ، وقد يذهب بذلك أيضاً العسل إذا خلط به .

الجبن[4] الرطب

فأما الجبن الرطب فبطيء النزول والهضم ، مذهب لشهوة الطعام . وضرره بالمحرورين والملتهبين أقل . فأما المبرودون والمبلغمون فلا يسلمون من ضرره إذا أدمنوه .

(١) البهق الأبيض : سبق شرحه .

(٢) الشيردوغن : يشبه الشيرنقوس (من اليونانية) بمعنى مشقوقة الزهر لوجود حز في زهرتها. وهو هنا نوع من الطعام يشبه الهرائس المتخذة من البر واللحم والسمن .

(٣) الزبد : مادة غذائية ثمينة عرفها الانسان في العصور القديمة ، حين كان يخض الحليب فيحصل على مادة جامدة ذات مذاق نفاذ ، تذوب بسهولة ، وتعطي الطعام نكهة طيبة . وللزبدة منافع كثيرة في الطب القديم والحديث على حد سواء . وهي لا توافق المصابين بالسمنة المفرطة ولا الذين عندهم زيادة في الكولسترول .

(٤) الجبن الرطب : مادة غذائية مهمة تصنع من حليب الحيوانات المجترة كالبقر والغنم والماعز وغيرها . وتحدث الأطباء العرب عن الجبن فوصفوا الرطب منه غير المملوح بأنه جيد للمعدة ، هين السلوك على الأعضاء ، يزيد في اللحم ، ويلين البطن تلييناً معتدلاً ، وينفع قروح الأمعاء والصدر ، والمملوح أقل غذاء من الرطب وهو رديء للمعدة ، مؤذ للأمعاء ، والعتيق يعقل البطن ـ وكذا المشوي ـ وينفع القروح ويمنع الاسهال ، وإذا سحق بالزيت نفع تحجر المفاصل ضماداً . وهو غذاء مهم لما يحويه من عنصر (البروتين) وجدير أن ينوب مناب اللحم في أغذية النباتيين لأن تناول مئة غرام منه يومياً تغني عن اللحم والبيض وفقدان المه يركز =

وهو يولّد القولنج الرديء المسمى إيلاوس[1]، والرياح الغليظة . ولذلك ينبغي أن يأكله هؤلاء مع العسل . وإذا أكل بالتمر كان أكثر غذاء ، لأنه لا ينزل به ولا يلطفه كما يلطفه العسل . ولا ينبغي أن يؤكل بعده شيء من الطعام بتة حتى ينزل ويحدث جوع صادق . ولا يؤكل أيضاً في ذلك اليوم حصرمية ولا باردة بحصرم ونحوه لا شيء من الفواكه الرطبة .

اللوز[2] الرطب

وكذلك القول في اللوز الرطب ، وهو أوخم وأشد إذهاباً لشهوة الطعام من الجبن ، إلّا أنه أسرع نزولاً وأقل تسديداً .

المصل[3] والرخنين

والمصل يبرد ويطفىء المرة ، إلّا أنه ينفخ . ولذلك ينبغي أن يتلاحق ضرره بالجوارشنات والأفاوية ، ولا سيّما أصحاب الأبدان الباردة .

وأما الرخنين فدونه في هذه الخلال ، وهو أقل برودة منه .

- فيه المواد شبه الزلالية وشبه الدهنية أكثر من الحليب . ويحتوي الجبن ما عدا سكر اللبن (اللاكتوز) جميع العناصر الموجودة في الحليب : (البروتينات ، المواد الدسمة ، الفيتامينات) وبخاصة فيتامينات أ، ب ، ب ٢ ، ب ٦ ، ب ١٢ ، ب ب ١ أ ، د ، هـ ، وحامض البانتوتنيك) كما يحوي املاحاً معدنية في مقدمتها (الكلسيوم والفوسفور) بكميات كبيرة وهو أسهل هضمًا من الحليب واللحم والسمك ، وهو مفيد لمرضى السكر وللنساء الحاملات ، وللناقهين وللبدينين وللرياضيين ويمنع على الذين يشكون من زيادة نسبة الكولسترول في دمائهم وعن المصابين بتضخم الكبد ، والذين يمنعون عن تناول الملح لعلة في قلوبهم يعطي الجبن المواد التي تقتل الجراثيم الضارة ، ويركزها حامض كلور الماء ، ويمتص الأحماض المرة الزائدة في المعدة ويكاد عمله يشبه عمل البنسلين ويتفوق على مضادات الحيوية (الانتيبوتيك) التي تعطى لتطهير الأمعاء فهذه تقتل الجراثيم الضارة والمفيدة ، بينما الجبن النيء يوجد الجراثيم المفيدة التي تقضي على الضارة . وقيل : إن قطعة صغيرة من الجبن تحمل (٢٠٠) ألف نوع من الجراثيم المفيدة وفي أيام يتضاعف الرقم الى ستة ملايين جرثومة تحصن الجسم ضد الأمراض المعدية .

(١) إيلاوس: نوع من أنواع (القولنج) الرديء الذي يصيب الجسم اثر تناول وجبة دسمة من الجبن الرطب .

(٢) اللوز الرطب : طعام يصنع من ثمر اللوز المعروف .

(٣) المصل والرخنين : طعام يتخذ من الرخنين كثير النفخ ولذلك ينبغي أن تتخذ معه الجوارشنات والأفاوية ولا سيّما أصحاب الأبدان الباردة .

الماست[١] والشيراب[٢] والرائب[٣] والسمن[٤] أزاد

وأما الماست ، والشيراب، والرائب ، والسمن أزاد ، فكلها تبرد وتطفيء وتنفخ . وينبغي أن يجتنبها من قد بدا به بهق أبيض ، وأصحاب القولنج وأوجاع المفاصل والظهر والورك .

إلّا أن الماست والشيراب غليظان ، بطيئا النزول ، والرائب منه أسرع نزولاً ، وأشد تطفئة ، وأكثر نفخاً . وكلما كانت أحمض كانت هذه الخلال فيها أقوى .

وأما السمن أزاد فمبرد جداً ، وهو ما يطفو على الرائب . واللبن ، والماست ، والدوغ ، والألبان الحامضة ، فمبردة جداً ومنفخة ، إلّا أن نفختها لطيفة تنحل سريعاً ، وليس لها تسديد لأنها إنما هي مائية اللبن فقط .

* * *

---

(١) الماست : سبق شرحه .

(٢) الشيراب (الشيراب والشراب) بمعنى واحد في اللغة : ما شرب من أي نوع كان والشيراب في علم الغذاء هو ما يصنع من الماء أو عصير الفواكه ونقيع بعض النباتات ويحلى بالسكر أو العسل أو الدبس ويشرب بارداً أو مثلجاً أو حاراً وفي القانون لابن سينا (الشراب العتيق نافع للسع جميع الهوام شرباً أو غسلاً والمعمول بماء البحر نافع لمن شرب السموم المخدرة وأكل الفطر ، ولسع الهوام الباردة) .

(٣) الرائب : سبق شرحه .

(٤) السمن أزاد : ما يطفو على سطح الرائب أو الحليب من مواد دهنية دسمة (القشدة) .

الفصل الثاني عشر

في البيض والبزماورد ومنافعه ودفع مضاره واستعماله واجتنابه بحسب الحاجة

بيض الدجاج والبط والإوزّ[1] والنعام والحجل

فنقول الآن في البيض إن المختار المألوف من البيض بيض الدجاج والبدرج[2] .

فأما بيض البط فسهك ، وهو في اللذاذة والنفع وجودة الدم دون هذين .

فأما بيض الإوزّ والنعام فثقيل وخم ، لم تجر العادة لأهل الحضر الاغتذاء به .

وبيض الحجل يتلو بيض البدرج في جودته .

بيض الطيور الصغار

وأما سائر بيض الطيور الصغار الحجم فلم تجر العادة باستعماله . وبيض العصافير خاصة يهيج الباه إذا اتخذ منه عجة على السمن والبصل ، وليس يصلح أن تدمن على سبيل غذاء ، بل على سبيل العلاج والدواء .

بياض البيض وصفرته

وبياض البيض يولد دماً لزجاً . وأما صفرته فتولد دماً كثيراً معتدلاً ، وهو كثير الاغتذاء .

---

(١) البط والأوز : طائران معروفان منها البلدي الذي يربى في المنازل ومنها البري ، والبط أصغر حجماً من الإوز ولحمه أكثر لذاذة وبيض الاوز ثقيل وخم لم تجر العادة لأهل الحضر الاغتذاء به .

(٢) الدجاج والبدرج : سبق شرحهما .

المسلوق والنيمبرشت[1] والرعادة

والمسلوق منه مستلذ ، وأكثر إغذاء ، وأبطأ نزولاً . والنيمبرشت منه أقل غذاء وأسرع نزولاً . والرعاد منه ، والعيون منه معتدلة ، من هذين في كثير الغذاء وسرعة النزول .

المطجن بالدهن

وما طجن منه بالدهن فثقيل ، وخم ، بطيء النزول . والدم المتولد من صفرة البيض دم جيد ، وهو صالح لخشونة الصدر والرئة ، ويزيد في الباه إذا تحسى النيمبرشت مع بزر الجرجير وملح الاسقنقور[2] . ويلين البطن ، ويسهل خروج أثفال الطعام ، ويغذو إغذاءً نافذاً . ولذلك يطعم المفصودون والمحتجمون وكل من ضعف واحتاج إلى غذاء نافذ سريع .

وأنفذ ما يكون إذا خلط به شيء يسير من الشراب وعمل على ما يصفه الفاضل جالينوس[3] .

عجة جالينوس

يؤخذ من صفر البيض فيفقص في قدح فضة أو قحف رقيق ، ويضرب حتى يرق . ويلقى فيها لكل صفرة بيض وزن دانق من الفلفل المسحوق ، ويصب عليها من المري النبطي مقدار العشر أو أكثر منه ، ومن الشراب الريحاني مثل ذلك . ويوضع القحف في طنجير أو قدر نظيفة فيها ماء مغلي ، ويحرك بخلالة إلى أن يغلظ بعض الغلظ ، ثم يؤكل . وليزد من الفلفل المسحوق والمري على مقدار الاستلذاذ له ، فإنه طعام سريع النفوذ ، جيد الغذاء ، معتدل .

وليس يوافق البيض وخاصة المسلوق إدمانه ، فليأكله أصحاب المعد الضعيفة ، إن اضطروا إلى إدمان أكله ، بالملح والفلفل والمري والخل ، فإن ذلك يلطفه .

---

(١) المسلون والنيمبرشت ، والرعادة : المسلوق : هو البيض الذي سخن على النار بقشره لمدّة دقيقتين وأكثر . والنيمبرشت : البيض الذي لم ينضج جداً وقد سبق شرحها . والرعادة ما بينهما .

(٢) الاسقنقور : جنس حيوان من الفطاء القطيرات الألسنة والفصلية السقنقورية منها (السقنقور والرساسة وحية الزجاج) .

(٣) جالينوس : سبق شرحه .

وليجتنب البياض[1] خاصةً ، فإنه يتولد منه بلغم غليظ لزج . ولا يؤكل البياض بالخل ، فإنه يصلبه ، فأما الصفرة فإنه يحللها حلاً . فإن آثر مؤثر أكل البياض فليأكله بالملح والمري والزيت ، فإن ذلك مما يعدل مزاجه ، ويقطعه ، ويخرجه سريعاً .

وإنْ سلق البيض بالخل كان طعاماً نافعاً لمن به قروح الأمعاء والذرب[2] .

العجة[3]

والعجة ثقيلة ، وخمة ، بطيئة النزول ، وخاصة إن كانت على سمن . وهي على الزيت أخف وأمرأ . وكلما كانت العجة أرطب كانت أسرع نزولاً . والأجود أن لا يستعمل في العجة بياض البيض ، بل صفره فقط .

وينبغي أن يجتنب الإكثار من البيض المسلوق من يعتريه القولنج ، ولا سيّما مع الشواء ، والبقل ، أو مع اللبن ، أو مع الشراب ، أو الماست ، أو الجبن .

البزماورد[4]

والبزماورد طعام غير موافق لمن يعتريه القولنج والرياح الغليظة . فليتخذ من أرطب ما يكون من لحوم الحملان والجداء وصفر البيض ، وليكن فيه من السذاب ، ويقل فيه من الطرخون ومن الخس والكرفس ، ويجعل فيه من الصعتر الرطب ، ويؤكل بالخل الثقيف وبالمري ، ويشرب عليه النبيذ العتيق الصرف اليسير .

وليتخذه المبرودون بالراسن ، والاشترغار ، وصفر البيض ، ولحوم الحملان .

وأما المحروورون فليتخذوه من صدور الدجاج ، والدرّاج ! والمصوص ، وصفر البيض ، والخس المربى ، والكزبرة الرطبة ، واليسير من الطرخون ، ويأكلوه بالخل .

وليس البزماورد بالجملة بموافق لمن يعتريه القولنج ، فإن مال إليه بعضهم فينبغي أن يلعق عليه العسل ويقضم عليه الفانيد السجزي ، أو يشرب عليه ساعة يؤكل شراباً قوياً صرفاً قليل المقدار غير مبرد .

---

(١) البياض : المادة الزلالية اللزجة التي تحيط بصفار البيض في قلب البيضة .

(٢) الذرب : مرض يصيب الأمعاء من الانسان فيدميها .

(٣) العجة : طبيخ يتخذ من الدهن والبيض ولا يزال هذا المعنى شائعاً إلى أيامنا هذه .

(٤) البزماورد : هو طبيخ يتخذ من لحوم الحملان والجداء الرطبة ، مضافاً إليه صفار البيض دون البياض ، ومضافاً إليه أيضاً السذاب .

الفصل الثالث عشر

في البقول التي تحضر المائدة نيئة والمستعملة منها في الطبيخ وما أشبهها وجرى مجراها وذكر منافعها ودفع مضارها وموافقتها لقوم دون قوم في حال دون حال

الخس[1]

فلنقل الآن في الخس . إنه بارد ، جالب للنوم ، مسكن للعطش ، يوافق المحرورين وأصحاب المعد الحارة والأكباد والحارة . وإذا اتخذ منه سنبوسك[2] أنام نوماً غرقاً ، ولا سيّما إن جعل الآكل لهذا السنبوسك حلواء جوذابه متخذة بخشخاش وسكر أبيض .

وليس يوافق من يعتريه الرياح والأمراض الباردة . وينبغي أن يجتنب أكله من به قيح في صدره أو ربو أو خلط يحتاج أن يرمي به ، فإنه يخنق هؤلاء خنقاً سريعاً . وإن اتفق لهم ذلك في حالة فليبادروا إلى القيء بماء العسل ، وليأخذوا بعد ذلك معجون الربو وطبيخ الزوفا[3] ونحوه مما يقلع ما في الصدر .

وأما السعال الذي لا نفث له الذي يكون من مادة رقيقة تتحلب من الرأس فيسهر العليل ويمنعه من النوم بالليل ، فأكل الخس موافق له .

وأما قول العامة فيه من أنه يولّد دماً كثيراً فباطل ، وإنما يعطي المفتصدون والمحتجمون منه لأنه يطفىء ويبرد ، ولا سيّما إذا أكمل بالخل .

---

(١) الخس : اسمه العلمي (لاكتو كاستايفا) من العائلة المركبة ، يؤكل طازجاً كما يستعمل في السلطات والطهي وهو بارد وجالب للنوم ومسكن للعطش والاكثار منه يضعف البصر .

(٢) سنبوسك : خلط من الزيت والدقيق والخس يصنع على شكل قطع موشورية أو نصف دائرية .

(٣) الزوفا : نبات طيب الرائحة يشبه البابونج في رائحته الطيارة أفاوية مذاقها ضعيف المرارة وله منافع عديدة في كثير من الأمراض المعدية والمعوية والصدرية ويقال لها (اشنان داود) وهي من الأعشاب الطبية أيضاً) .

والإكثار من الخس يضعف البصر ، ومن أكل منه فلينفض بدنه بالقوقايا[1]، ويتعهد تقطير ماء الرازيانج[2] في عينه .

الهندبا[3]

صالح للمعدة والكبد الملتهبين ، وليس معه من التطفئة والترطيب وتسكين العطش ما مع الخس . وهو يفتح السدد التي تكون في الكبد ، وينفع من أوجاع الكبد ، حارها وباردها .

وليس بموافق لأصحاب السعال ، ولا للمبرودين . وما أقل ما يوافق المبرودين من البقول لأن أكثرها مبردة منفخة ، فإن أكل المبرودون منها وأدمنوها فينبغي أن يتعاهدوا ويتعالجوا بالجوارشنات الطاردة للرياح . وما ربي من هذه البقول كثرت فيه الرطوبة والنفخ ، وكان في هذا المعنى . والبرية منها ، والضامرة الجسم ، القليلة الإصابة من الماء ، أقل نفخاً وأشد لطافة وحرافة إن كانت من البقول اللطيفة الحريفة[4] .

---

(١) القوقايا : طائر من فصيلة الغرابيات وهو من أزكى الطيور لا يصاد ولا يؤكل ويعد طيراً مضراً بالزراعة (وهو جنس شجر من الفصيلة البطباطية) ومنه الراقاقالة التي تسمى شجرة المسافر وهو جنس شجر من الموزيات يشبه الموز والنخل جميعاً .

(٢) الرازيانج : كلمة فارسية ومنه الشمار والشمرة وكلها بمعنى واحد : جنس بقول من الفصيلة الخيمية حلو يزرع ويؤكل ورقه وسوقه خضر كالطرخون أو في السلطة أو مطبوخاً .

(٣) الهندبا : سبق شرحها « الهندباء ، والهندبا بمعنى واحد » . وهي بقل زراعي سنوي أو ثنائي الحول ومحول من المركبات العصينية اللسينية الزهر التي منها الخس والهندباء والطرخشقون . تسمى (الهندبا ، الهندباء ، الهندب اللعاعة) ولفظ هندبا من السريانية والأصل يوناني . وتوصف بأنها نبات ذو جذر وتدي طويل وساق متفرعة وأوراق قاعدة وأزهار زرق وتستعمل للسلطة أو تؤكل كخضرة قال عنها الرئيس الشيخ ابن سينا « الهندباء منه بري ومنه بستاني وهو صنفان : عريض الورق ودقيقه ، وانفعه للكبد أمرّه ، والبستاني أبرد وأرطب ، والبري أقل رطوبة ، إنه يفتح سدد الأحشاء والعروق وفيه قبض صالح وليس بشديد ويضمد به النقرس وينفع من الرمد الحار وحليب الهندباء البري يجلو بياض العين ويضمد به مع دقيق الشعير للخفقان ويقوي القلب وإذا حل خيار شنبر في مائه وتغرغر به نفع من أورام الحلق وهو يسكن الغثي ويقوي المعدة وهو خير الأدوية لمعدة بها مزاج حار وإذا أكل مع الخل عقل البطن وهو نافع لحمى الربع والحميات الباردة . وقال ابن البيطار : كل أصناف الهندباء إذا طبخت وأكلت عقلت البطن ونفعت من ضعف المعدة والقلب . وقال داود الانطاكي : الهندباء تذهب الحميات والعطش والخفقان واليرقان والشلل وضعف الكبد والكلى شرباً مع الخل والعسل والهندبا تسمى (اليعضين) وزهرها يسمى (خندريلي) وقال ابن الجوزية : أصلح ما أكلت غير مغسولة ولا منفوضة لأنها متى غسلت أو نفضت فارقتها قوتها وفيها ـ مع ذلك ـ قوة ترياقية تنفع من جميع السموم ، وتنقي مجاري الكلي .

(٤) الحريفة : سبق شرحها .

والهندبا صالح للمعدة ونافع إذا استعمل بالخل بعد الفصد والحجامة ، ويفتح سدد الكبد ، وينقي مجاري الكلى .

الطرحشقوق[1] والكشوث

والطرحشقوق أقوى في هذه الحال من الهندبا . والكشوث جيد للمعدة والكبد ، مدرّ للبول . وينبغي أن يأكله المحروورون بالخل .

الجرجير[2]

الجرجير يسخن ، وينفخ ، ويهيج الانعاظ ، ويصدع ، ويثقل الرأس ، ويسدر، ويظلم البصر . فإن أكل بالخل أو شرب عليه السكنجبين قل تبخيره إلى الرأس ، وذهب عنه ما يهيج من الانعاظ . وليس مع حرارته بموافق لمن يعتريه النفخ والقولنج والرياح ، لأنه على كل حال منفخ .

الكرفس[3]

الكرفس يسخن إسخاناً شديداً قوياً صالحاً ، يدرّ البول ، ويغزر اللبن . وإن أكثرت المرضعة منه أورثها صرعاً . وينعظ ويهيج الباه ولا سيّما المربى منه .

وهو صالح للمعدة ، مسكن للغثي ، ونفخه لطيفة تنحل سريعاً . ولا يحتاج أصحاب الأمزاج الباردة إلى إصلاحه . اللهم إلاّ أن يكثروا منه جداً فيحتاجون حينئذ إلى ما يحلل النفخ . ويكفي في أصحاب الأمزاج الحارة من إصلاحه أن يصطبغوا معه بالخل .

الخردل وحب الرشاد[4]

بقلة الخردل وحب الرشاد حاران حريفان ، مغشيان ، رديئان بالمعدة ،

---

(١) الطرحشقوق والكشوث : لفظ فارسي سميت به الهندباء البرية نبات عشبي معمر أزهاره صفر من الفصيلة المركبة ينبت برياً ويستعمل في الطب مدراً ومليناً كما يستعمل ورقه « سلطة » والكشوث فيما أظن هو الكشمش الأسود تنفع أوراقه لإدرار البول والعرق وهي قابضة ومضادة للعفونة ـ والله أعلم .

(٢) الجرجير : نبات حولي . الساق قبل الأزهار ، يكون قصيراً وتنمو الأوراق متقاربة والأزهار بيضاء أو صفراء والثمرة : خردلة صغيرة . والبذور سمراء صغيرة مبططة تستعمل أوراقه الطازجة في السلطة وتستعمل مطهية .

(٣) الكرفس : سبق شرحه .

(٤) الخردل وحب الرشاد : (الخردل) سبق شرحه . والرشاد . نبات من العائلة الخيمية الفصلية الصلبية يشبه =

مغثيان ، ينفعان من الدود في البطن ، ولا يصلحان لأصحاب الأمزاج الحارة بتة .

الكزبرة(١)

الكزبرة تمنع صعود البخار إلى الرأس ، وتوقف الطعام في المعدة زماناً . فينفع لذلك أصحاب زلق الأمعاء والإسهال ، ومن لا تحتوي معدته على الطعام ، وخاصة إذا أكلت مع الخل والسماق .

ولا ينبغي أن يكثر منها ، فإن الإكثار ربما خلط العقل وربما قتل .

الكراث(٢)

الكراث يسخن البدن ، ويصدع ، ويظلم البصر ، إذا أدمن أكله . ويمنعه من ذلك الخل وسائر ما يمنع صعود البخار إلى الرأس .

وهو صالح لأصحاب البواسير والرياح الغليظة ، مفتق لشهوة الطعام ، منعظ ، معين على الاستكثار من الباه . يصلح لأصحاب الأمزاج الحارة ومن يسرع إليه الرمد . يضر بمن يسرع الامتلاء إلى رأسه .

الطرخون(٣)

الطرخون بطيء الهضم ، جيد للقلاع في الفم إذا مضغ وأمسك في الفم زماناً طويلاً . ولا ينبغي أن يكثر منه المبرودون . وهو يطفىء الدم جداً ، ويقطع شهوة الباه .

= البقدونس ويؤكل طازجاً ومطبوخاً ، يعرف قديماً باسم (الْحُرْف) و (الثفاء) ويشبه طعمه فوائده طعم القرّة وهو أكثر النباتات غنى بمادة (اليود) وهذا ما يجعله سهل الهضم كما يحوي الحديد المنتج للكريات البيض والكبريت المغذي للجلد والشعر ، وكذلك الكالسيوم عنصر النمو كما يحوي كميات كبيرة من فيتامين (ج) وهو مرطب وملين ويحوي عنصراً من مضادات الحيوية المبيدة للجراثيم ولكن الرشادا - مع الأسف - تحوي عصارته مواد مهيجة قد تحدث لدى بعض الأشخاص التهابات في المثانة وصفه الطب القديم بأنه مدر للبول واللعاب وطارد للرياح ومضاد للحفر وضد النزلات الصدرية وهو يسهل الهضم ويفتح الشهية ويمتص الروائح الكريهة في الجسم وينبه الأعصاب وفي الطب الحديث ضد الوهن والحفر والكسل اللمفاوي وفاقته الدم والسل والرشح ولأمراض الصدر وأمراض الجلد والحصى والكبد والمرارة والرمال والبول والرثية (الروماتيزم) والسكري والسرطانات والطفيليات المعوية والاستسقاء .

(١) الكزبرة : سبق شرحها .

(٢) الكراث : سبق شرحه .

(٣) الطرخون : سبق شرحه .

النعنع[1]

النعنع جيد للمعدة ، يسكن الغثي ، وينفخ نفخاً ليست بالكثيرة ، ويهيج الانعاظ . وليس بنافع للأمزاج الباردة . ويكفي في كسر حرارة هذه كلها وما أشبهها من البقول الخل . وإذا وقع ماء الحصرم وماء الرمان وماء التفاح ونحوه طيبه ولم يجس له بحرارة ، إلّا أن يكثر منه جداً أو يكون البدن ملتهباً جداً .

البادروج[2] **والجمار**

البادروج يولد الصفراء ، والإكثار منه يظلم العين ، وخاصة إن أكل مع الكواميخ المالحة . ويصلحه الخل أيضاً .

والجمار هو جيد للمعدة ، والقلب ، والخفقان ، نافع من الغثي .

الطلع[3]

والطلع بارد مع غلظ وبطء هضم ، ويحتمله أصحاب الأمزاج الحارة . ومَنْ أكثر منه فينبغي أن يأخذ عليه بعض الجوارشنات المسهلة .

الصعتر[4]

جميع صنوفه تسخن البدن ، ويطرد الرياح . وهو من بقول المبرودين ، ويعين على هضم الطعام . ويسخن المحرومين ، إلّا أن يستعملوه على الشلماب والماست وماء الحصرم وماء التفاح ونحوها ، فلا يحس له حينئذ بحرارة .

السذاب[5]

السذاب أطرد البقول كلها للريح ، وأنفعها للأمعاء السفلى ولمن يعتريه

---

(١) النعنع : سبق شرحه .

(٢) البادروج والجمار : نباتان عشبيان يشبهان البرنوف والشاهسفرم .

(٣) الطلع : (طلع النخيل) هو أول ما يبدو من ثمرة النخيل (البلح) في أول ظهورها ويخرج (الطلع) في شبه نعلين مطبقين وبينهما الحمل المنضود ويسمى قشره (الكفرّي) وما في داخله (الوليح) والاغريض لبياضه ويمكن اطلاق اسماء (القنو والعلق والكافور والضحك والكباسه) وغيرها على الطلع ويعرّف الطلع بانه حبوب اللقاح الذكرية في النخيل .

(٤) (٥) الصعتر والسذاب : سبق شرحهما .

القولنج . غير أنه ليس بجيد للمعدة ، وهو رديء لمن يسرع إليه الصداع جداً .

الباذرنجبويه والبرسيانا[١]

الباذرنجبويه ، وهو الترنجان ، والبرسيانا ، وهو بقل خراساني المشتبه الورق بالباذرنجبويه ، حاران ، جيدان لفم المعدة والخفقان والتوحش . ويصلحان للمحرورين إذا أكلا مع الرائب .

الحبة[٢] والبرم

الحبة ، وهو الحسيني ، حار لطيف . والقول فيه كالقول في الصعتر الطويل الورق المعروف بالبرم ، إلّا أنه أعظم منه وأطيب رائحة ، فهو لذلك أجود للمعدة .

زنجبيل الكلب[٣]

البقلة المسماة زنجبيل الكلب ، ولها ورق كورق الخلاف ، إلّا أنها أصغر ، وقضبان حمر حادة ، حريفة جداً كأنها الزنجبيل حرافة . وهي تسخن ، وتهضم الطعام ، وتفش الرياح . ولا تصلح للمحرورين بتة .

السحر[٤]

مسخن ، مصد ، طارد للرياح ، جيد لأصحاب الصرع . ولا يصلح للمحرورين بتة ، ويجلب الحمى سريعاً .

---

(١) الباذرنجبيوية والبرسيان : (الباذرنجبوية) هو الترنجان والبرسيان هو بقل خراساني المشتبه الورق بالباذرنجبويه : حاران جيدان لفم المعدة والخفقان .

(٢) الحبة والبرم : الحبة هو الحسيني نظير بالصعتر والبرم شبيهه ويقال للصعتر الطويل الورق (البرم) .

(٣) زنجبيل الكلب : نوع من البقلة ورقها شبيه بورق الخلاف ، إلا أنها أصغر وقضبانها حمر وحادة حريفة جداً كأنها الزنجبيل في طعمها .

(٤) السحر : السحر والسحار والجاسية بمعنى واحد : هي حالة مرضية مزمنة في الرئة وهو من الأمراض المهنية ويزيح عن استنشاق غبار الرخام والصوان (السليكا) أو تراب (البجاس) وهو نفاية قصب السكر بعد عصره وهو نوع من الفطور البيضية . والسحاريات : فصيلة من الأشنة الخضراء (الطحلب الأخضر في مصر) وهو المقصور هنا .

الحندقوقي والحلبة[١] .

الحندقوقي مصدع ، مغثٍ ، ضار للمحرورين جداً ، لا يكاد يصلحه شيء . وهو وبقلة الحلبة نافعان من وجع الظهر والورك ، وبرد المثانة ، وتقطير البول ، وأوجاع الأرحام الباردة .

الحزا[٢]

الحزا يسكن المعدة ، ويهضم الطعام ، ويطرد الرياح . ولا يصلح للمحرورين ، ويهيج الرمد سريعاً . وهو نافع لأصحاب الرياح الغليظة ، والمبلغمين ، ولأصحاب الجشاء الحامض . وإن أخذه المحرورون فليشربوا عليه السويق ووالسكر .

الراسن[٣]

يسخن البدن ، ويكسر الريح ، ويجشيء ، ويهضم الطعام ، ويفتح سدد الكبد والطحال . وهو جيد للمعدة . ويكسر من حدته وحرافته الخل . وإذا أكل بالسكباج لم يحتج إلى إصلاح . وينفع أصحاب الأبدان الباردة ، ويمنع أن يضرّ بهم الأغذية الباردة كالخل ونحوه .

الفليوط[٤]

الكراث الشامي ، وهو الفليوط ، يسخن وينفخ ويهيج الباه والانعاظ . وهو أسكن وأقل حدة وإعطاشاً من البصل ، وأغلظ جرماً وأبطأ نزولاً وأعسر هضماً منه . ويصلح منه الخل والمري إذا اتخذ به .

---

(١) الحندقوقي والحلبة : (الحلبة) جنس نبات من القرنيات الفراشية التي تشتمل على نحو ثلاثمائة جنس من النبات اسمها (الحلبة) من أصل هبروعليفي (حلبا) واسمها أيضاً (اعنون غاريقا) وهي تنمو في الهند ومراكش ومصر واوروبا كلها منافع طبية وعلاجية لمزيد من الاطلاع راجع الموسوعة ص ١٧٥ . والحندقوق (اكليل الملك) جنس نباتات عشبية سنوية أو حولة من القطانيات الفراشية ، فيه أنواع تنبت برية في الحقول والمروج وتعد من الأعلاف . ساقها جوفاء متفرعة أوراقها مثلثة العدد ، بيضوية الشكل أزهارها عنقودية عطرة الرائحة تنفع في الطب في تسكين الآلام وتفثيت الأورام وتطريتها .

(٢) الحزا : (الحزا والحوزان) بمعنى واحد من فصيلة الحوذانيات نبات أكثر ما يوجد في المياه الراكدة والجارية القليلة الغور ساقها داخل الماء وتتفرع عنها فروع تحمل أوراقاً خيطية ثم تبرز الساق فوق سطح الماء ، ازهارها طويلة السوق بخمسة الأوراق ، صفراء ، سمراء فيها مواد سامة (آنيمونول) .

(٣) الراسن : نوع من البقل الحريفي ينفع في تسخين البدن وهضم الطعام لأصحاب الأبدان الباردة .

(٤) الفليوط : وهو الكراث الشامي يشبه البصل في منافعه ولكنه اقل حدة وإعطاشاً منه

وهو مسخن ، ملهب ، مصدع ، معطش ، لا يصلح للمحرورين إلاّ أن يطبخ ويصلح بالخل .

وهو مسخن ، ملهب ، مصدع ، معطش ، لا يصلح للمحرورين إلاّ أن يطبخ ويصلح بالخل .

ويفتق الشهوة ، ويطيب الطبيخ ، ويذهب بزهومة اللحم ، ويهيج الباه ، ويضر بالرأس والعين ، إذا لم يكن مخللاً .

وإذا شوي أو سلق صلحت حدته كلها ، وولد البلغم ، وكان صالحاً للسعال وخشونة الصدر . وأما إذا أكل نيئاً مع الكواميخ فإنه حينئذ أردأ ما يكون للرأس والعين . ولا يصلح في هذه الحال إلاّ لمن قد ذهبت شهوته لبلغم كثير في معدته ، فإنه يجلوها ويرد عليها الشهوة .

التلبياز(١)

والتلبياز أحدّ البصل ، والبشلانة أسكنها . وإذا أكل مع الماست كسر الماست من صعوده إلى الرأس ، ولم يكسر هو من كثرة نفخ الماست ، لكن يجعل نفخ الماست أسرع تفشيشاً وانحلالاً .

الثوم(٢)

يسخن البدن إسخاناً قوياً ، إلاّ أنه ليس بطويل اللبث ولا حمائي ، ولكنه ذو إسخان طيب شبيه بالغريزي ، وهذه أفضل خلة فيه .

ويحل الرياح ويفشها أكثر من كل غذاء ، حتى أنه يمنع تولد القولنج إذا أدمن ، ويسكن العطش ، وينفع من أوجاع الظهر والورك العتيق . وليس له صعود إلى الرأس ببخار كثير كصعود البصل ، ولا يضر العين كمضرته .

ويحمر اللون ، ويرق الدم ، ويلطف الأغذية الغليظة كالكشكية والمضيرة ، فيقل لذلك غلظهما ونفخهما . وليس يحتاج إلى اصلاح متى أكل مع هذه ، ومتى أكله

---

(١) التلبياز : نقول عن البصلة الحادة (الحريفة) (تلبيازة) وعن أبردها وأسكنها وأقلها حرافة (البشلانة) إذن هي نوع من البصل .

(٢) الثوم : سبق شرحه وخصصنا له شرحاً مفصلاً في الفصل الأخير من هذا الكتاب .

المبلغمون والمبرودون .

فأمّا أصحاب الأمزاج الحارة فليتوقوه ، وخاصة في الأزمان الحارة . فإن اشتهوه واضطروا إليه لنفخ غليظة تصيبهم ، فليدفعوا مضرته عند الشهوة بأن يأخذوا المخلل منه ويأكلوه مع القريص والماست ونحوه من الأشياء الحامضة ، ويشربوا عليه السكنجبين أو يمصوا عليه الرمان الحامض ، ويشربوا أصدق ما يكون من الماء البارد .

وأما من يأخذه منهم اضطراراً لحل النفخ فلا ينبغي أن يأخذ عليه شيئاً مما ذكرنا يومه وليلته تلك ، إلى أن تنحل تلك النفخ ، ثم يتدارك إن كان منه إسخان بالتطفئة مما ذكرنا قليلاً قليلاً ، لا ضربة واحدة ولا بإفراط[1] .

وأكثر هؤلاء لا يعقبهم الثوم حدة وحرافة ، بل إذا حل نفخهم فربما لم يشعروا منه بسخونة بتة ، وربما شعروا بأدنى سخونة . وذلك أن هؤلاء في هذه الأحوال ليس هم باقين على أمزجتهم ، بل قد عرضت لهم أعراض مبردة ، ولذلك اعترتهم النفخ الغليظة . والثوم يردهم إلى أمزجتهم قبل أن يجاوز ذلك ويحوزه .

الباذنجان[2]

الباذنجان جيد للمعدة التي تقيء الطعام دائماً ، رديء للعين والرأس . يولد دماً أسود يسير المقدار حاراً ، ويتولد عنه كثيراً البواسير والقوابي والرمد والأمراض السوداوية . ويفتح سدد الكبد والطحال .

وإذا طبخ بالخل ذهب عنه تصديعه وتوليده الرمد ، وبقي معه تفتيحه لسدد الكبد والطحال .

وإذا سلق أيضاً ثم قلي بدهن الخل أو اللوز ذهب عنه أيضاً أكثر حدته وحرافته . وإنما تبقى الحدة والحرافة في المشوي بلا دهن ، وفيما لم يسلق من البوراني[3] ، إلاّ

---

(١) الافراط : الأكثار من الشيء على غير حاجة ، فالافراط في الطعام : الزيادة فيه أكثر من المطلوب والحاجة . تقول (فرط) في الأمر : قصّر فيه وضيعه حتى فات ، وفرّط بالتشديد تفريطاً مثله . وأفرط في الأمر جاوز فيه الحد والاسم منه (الفرط) بالتسكين . والافراط والتفريط تدخلان في هذا المعنى .

(٢) الباذنجان : نبات حولي يزرع زراعة ويأتي في رأس العائلة البازنجانية ، أوراقه كبيرة بيضاوية وأحياناً مفصصة . وثمره لحمي ذو بشرة ملساء لامعة تختلف في الشكل والحجم واللون باختلاف الأصناف فمنها ما هو أسود أو أرجواني أو أبيض فرنفلي جيد للمعدة التي تقيء الطعام

(٣) البوراني : بور الأرض أو تركها ، والبائر ، والبوار الكساد والكاسد الذى لا خير فيه والبوراني هنا : نوع =

أنه في البوراني أقل .

والمشوي منه أصلح للمعدة التي تقيء الطعام . والمطبوخ بالخل أوفق للمحرورين وأصحاب الأكباد الحارة والأطحلة العظيمة الغليظة ، حتى أنه ينفعهم نفعاً بيناً .

والمسلوق المقلي بعد بالدهن العذب كدهن اللوز والخل أجود دماً ، حتى يكاد أن يكون لا حرافة في دمه ، وأولى بأن لا يتولد منه الأمراض السوداوية التي ذكرنا .

الكمأة[1]

الكمأة تولد دماً غليظاً بارداً . وليس يحتاج المحرورون منه إلى كثير إصلاح ، اللهم إلّا أن يكثروا منه ويدمنوه . ويولد الإكثار منه أدواء البلغم والبهق الأبيض خاصة ، وثقل اللسان كثيراً ، وضعف المعدة . ولذلك ، ينبغي أن يؤكل بالمري خاصة ، فإنه يقطعها تقطيعاً بليغاً فلا يتولد منها لزوجة بتة .

وإن سلقت بالماء ، ثم طبخت بالزيت ، ثم طيبت بالأبازير الحارة ، كالفلفل والدارصيني ، ذهب عنها تولدها للبلاغم اللزجة . وإن سلقت بالماء والملح والصعتر ، ثم أكلت بالملح والصعتر والمري ، قلّ ذلك منها أيضاً .

وإن كببت أو كردنت[2] فلتؤكل بالمري والفلفل . والمشوي منها أيضاً في بطون الحملان والجداء تكتسب من شحومها ما تصلح به بعض الصلاح ، لكن الأجود أن يؤكل بالفلفل والملح الكثير ، وأن يسحق بالفلفل ويجعل فيها من الزيت والفلفل قبل ذلك .

وأما خلطها باللحم فليس بصالح . وليس بالجملة يصلح الكمأة مثل ما يصلح المري والخردل ، وكذلك من الفطر وسائر ما أشبه هذه .

- من الباذنجان أو هو المادة البنفسجية منه .

(١) الكمأة : سبق شرحها (الفقاع) نبات بري يشبه البطاطا في ثمره يوجد كنوع من الفطر الأرضي في الصحراء والمناطق الجبلية ، وله أنواع وأشكال بحسب سنين الخصب والجدب وبحسب نوع الأرض .

(٢) الكبب والمكردن : الطعام الذي يصنع على شكل كباب أو كرماك وقد سبق شرحها .

الفطر[1]

الفطر يقرب برده من برد الأدوية القتالة . ويخاف الإكثار من أكل الفطر الجيد الذبحة والخوانيق . وربوه في المعدة ربواً يورث الغشي ، ويكون معه الغشي وبرد الأطراف ، وفي الأكثر يتبعه هيضة شديدة ويكون منه عسر البول أيضاً . وهذه الخلال من المختار الجيد منه الذي ليس بقاتل ، وقد يكون داء الثعلب والبهق الأبيض وثقل اللسان .

فأمّا الصنوف الرديئة منه فمنها ما يقتل سريعاً . وهذا الفطر قريباً من حجر الأفاعي ، ومن الهوام الرديئة ، وربما كان عليه أثر قرص منها بين . فلذلك ، ينبغي أن يجتنب ما كان بقرب الحجرة ، ولا سيّما إن رأى عليه أثر قرص .

وقد يصير الفطر أيضاً قاتلاً بأن يتفق أن يجتني بقطع حديد صدئه ، أو خزف قدرة عفنة ، وأن يكون بالقرب من شجر الزيتون ، أو ما كان فيه تطويس في لونه وحمرة وخضرة ، أو ما كان لزوجته ظاهرة ، أو ما إذا اجتني فسد سريعاً وما له رائحة رديئة منكرة .

والجيد منه الشديد البياض الذي كأنه جاف ، لا لزوجة عليه ولا غبرة ولا سواد في لونه ، والذي قد اجتني منذ يومين أو ثلاثة فلم يفسد . فمن مثل هذا الفطر يخشى ما ذكرنا من الأمراض إذا أكثر منه . فلذلك الأجود أن يجتنب بتة . وهذه المضار في الفطر اليابس أقل كثيراً .

والمري ، كما ذكرنا ، أحد الأشياء التي تذهب بضرر الفطر إذهاباً كاملاً ، فلا يدعه يربو في المعدة ، ولا أن يلزج منه في الحلق بلا غم ، أو في مجاري البول ، أو في الأمعاء . فلذلك ، يصلح به إصلاحاً كاملاً تاماً ، مع أن الأجود أن لا يؤكل ولا يتعرض له . فإن حدث على الآكل له ضيق نفس وكرب وغشي ، فليبادر فليتقيأ بالمري

---

(١) الفطر : فطر الشيء : وفطر ناب البعير : طلع ، وفطر اصبع فلان : ضربها فانفرطت دماً ، وفطرت الأرض بالنبات : تصدعت به وأخرجته . والفطر على هذا الأساس لغة في الفطر الواحدة فطرة بضم الفاء : وهو ما تفطر من النبات وهو أنواع أشهره جنس من النبات ينتج فوق التربة أو على الأشجار طبقات نباتية سميكة تحمل عنبيرات بعض أنواعه يبدو على شكل نكمة أي على شكل (قبعة) تحملها ساق كثيفة ، كما أنه يوجد الفطر الزراعي . وهو نبات من فصيلة الفاريتو نبات لونه أبيض الى السمرة ، وطيب الرائحة ، يزرع في المفاطر ويؤكل ويحذر أن يشرب عليه ساعة يؤكل ماء الثلج .

والبورق ، ثم يسقى ماء العسل .

وقد يصلح من الفطر أن يسلق ثم يطبخ ويطجن بالزيت والمري ، ويؤكل بالملح والحلتيت والصعتر ، ويصطبغ بالمري عند أكله ، ويشرب عليه الشراب وقوّيه ، ويحذر أن يشرب عليه ساعة يؤكل ماء الثلج ، وكذلك على الكمأة وعلى جميع ما أشبهها . وليؤخذ بعد أكلها بأيام بعض الجوارشنات المسهلة ، فإنه بذلك يدفع ضررها بمشيئة الله تعالى .

الغوشنة[1]

الغوشنة أقل هذه وما أشبهها برداً . وفيها بورنية وملوحة تفارقها عند السلق . والسلق يصلح منها ، وإذا سلقت كان في جرمها غلظ ولزوجة ، يصلحه المري والملح والصعتر والفلفل والزيت والأدهان على ما ذكرنا . وكذلك يصلح منها أمراق الاسفيذباجات .

وفيها نفخ ، فتصلح بدهن اللحم وطول الطبخ والأفاوية . وليس له في الغلظ واللزوجة ما للكمأة فضلاً عما للفطر .

الكشنج[2]

الكشنج أصلح هذه في بابها ، وأقلها في مضارها . ويكفي في إصلاحها اليسير مما ذكرنا من أكلها بالمري والزيت والتوابل والملح والصعتر .

الكبلكان[3] والبزماورد

الكبلكان غليظ الجرم ، بطيء الانهضام ، منفخ ، ويزيد في الباه ، ويسخن الكلى ، والمثانة . وإصلاحه أن يطال طبخه حتى يتهرى ، ويكثر في طبخه من التوابل والأبازير اللطيفة ، ويؤكل جرمه .

والبزماورد المتخذ منه بمري وخردل ، فإن للخردل أيضاً أن يقطع لزوجات هذه

---

(١) الغوشنة : جنس نبات فيه ملوحة تذهب عنه عند السق ، وثمره يشبه حبة الكمأة ، إلا أنه أصغر حجماً منها ، اذا سلقت كان في جرمها غلظ ولزوجة ، يصلح منها إضافة أمراق الاسفيذباجات أو تواجدها معها .

(٢) الكشنج : عثرنا في القاموس والمراجع على كشمش وعلى كالنج ولم نعثر على كشنج معربتان عن الفارسية الأولى بمعنى عنب لا نوى له .

(٣) الكبلكان والبزماورد : (الكبلكان) : يشبه الفوشنة ، نبات ثمره يشبه حبة الكمأة ، لا بل هو غليظ الجرم ، بطيء الانهضام ، منفخ ، ويزيد في الباه .

الأغذية كلها فيلطفها كما ذكرنا .

المثار[1]

المثار ألطف من الكبلكان ، وأسرع هضمًا ، وفيه أدنى قبض ومرارة وحرافة شبه الكراث ، وكأنه ضرب من الكراث . وينبغي أن يصلح بالسلق ، ثم بالطبخ مع لحوم الحملان ، فإن ذلك يعدله .

الكنجر[2]

الكنجر فيه حرارة وقوة دوائية . وينبغي أن ينعم سلقه ليصلح طعمه البشع ، ثم يؤكل بالمري .

الهليون[3]

الهليون يسخن البدن سخونة معتدلة ، وينفخ ، ويزيد في الباه ، ويسخن الكلى والمثانة . نافع من تقطير البول الذي من البرودة ، وللمشايخ والمبرودين ، ولوجع الظهر والورك العتيق ، صالح للصدر والرئة . وليس بجيد للمعدة ، ولا سيّما إذا لم يسلق .

---

(١) المثار : نبات يشبه الكراث فيه صرافة ومرارة ، وثمره ألطف من ثمر الكبلكان ولكي يصلح هضمه ، ينبغي أن يطبخ بالسلق وبلحوم الحملان .

(٢) الكنجر : (الكنجر والكنكر) بمعنى واحد . والكنكر في القانون هو الحرشف وصمغه . والحرشف هو (العكوب) ويسمى (الخويع واسلين) وهو نبات ذو أصناف منها عريض الأوراق مشرف سبط إلى البياض ومنها أسود غليظ يرتفع الى نحو ذراع (شائك) وزهره الى الحمرة ، ومنها ما له أضلاع طبقات مثل الخس ولا تشريف في ورقه وكله يدبق باليد ، وله أكليل مملوء رطوبة غريبة ، يدرك بالصيف ، وفي وسطه شيء كالذي في وسط الكرنب ومنه ما يشبه السلجم والبري مثله لكنه أشد مرارة وصرافة أما الكندر فهو اللبان الذكر ، ويسمى البستج ، وهو صمغ شجرة نحو ذراعين ، شائكة ورقها كالآس والذكر من الكندر مستدير صلب ضارب الى الحمرة والانثى أبيض هش ويسمى علك الروم وفي القاموس : هو نوع من العلك نافع لقطع البلغم . أما الكندس فيسمى (سطروبيون) و (رمد) فهو نبات كأنه كنكر والكنكر هو الحرشف وقد مرّ شرحه آنفاً . جاء في القاموس المحيط : الكندس : عروق نبات ، داخله أصفر ، وخارجه أسود مقيء ، مسهل ، جلاء للبهق ، وإذا سحق ونفخ في الأنف عطّس وأنار البصر القليل ، وأزال العشا ، يقطع البلغم المرة والسودا ويجلو البرص والبهق والكلف وخصوصاً الأسود وينفع من الجرب جداً وهو من جملة الأدوية المنقية للأذن ويقول عنه الشيخ الرئيس ابن سينا : مقيء بقوة ، يذبّ صلابة الطحال ، مسهل ، يدر البول ، ويحتمل ، ويدر الحيض ويخرج الجنين ويفتت الحصاة جداً .

(٣) الهليون : جنس نبات من الفصيلة الزنبقية والقبيلة الهليونية يعرف في البلاد العربية بأسماء (حنفيوس ، يرامع ، كشك الماس (الماظ) وقد سبق شرحه .

وليس يحتاج المبرودون إلى إصلاحه . فأما المحروررون فليأكلوه بعد سلقه ومقره بالخل والمري . ومن كان محروراً جداً فليطرح فيه في المضيرة ونحوها .

وأما المطجن والعجة منه فينبغي أن يشرب عليه المحرورون السكنجبين . وأما من ليس بمحرور فلا بأس عليه منه .

الحرشف[1]

الحرشف يدرّ البول أكثر مما يدرّه الهليون ، وألطف وأقل رطوبة ، وأنفع للمبرودين . وأما المحرورون فليأكلوه بعد سلقه بالخل ، ويشربوا عليه السكنجبين الحامض ، أو يصطبغوا بعده بالخل ، أو يأكلوا من سكباجة حامضة إن حضرت معه .

وهو كاسر للرياح ، مسخن للمثانة والكلى ، مخرج لما في صدور أصحاب الربو والسعال . وإذا أخذه هؤلاء فليكن بغير مري ولا خل ، لكن مسلوق أو في اسفيذباج .

الفرفير[2]

الفرفير هي بلهانة ، وهي البقلة المباركة ، يبرد البدن ويرطبه . نافع للمحرورين وأصحاب الحميات إذا ألقي في ألوان طبيخهم المبرد كالحصرمية والمضيرة . ويذهب بوجع الضرس إذا مضغ . وينفع من نفث الدم ومن حرقة البول .

وهو في الجملة من طعام المحرورين ، وفي الأزمان والبلدان الحارة . ولا يصلح للمبرودين ، فإن أخذوه في حال فينبغي أن يأخذوا عليه شيئاً من الزنجبيل المربى ، والفلافل ، والنارمشكي[3]، ونحوها .

---

(١) الحرشف : سبق شرحه .

(٢) الفرفير : (الفرفير والفرفرية) بمعنى واحد نبات له ورق كورق الكرفس العظيم الورق ، له زهر كالنرجس أو أكبر وزهره أبيض وتتشعب أصله شعباً ، وفي أصله عطرية وقوته شبيهة بالسنبل في أشياء كثيرة ينفع من وجع الجنب ، يدر البول إن شرباً يابساً أو طبيخاً ، يدر الطمث وإدراره أكثر من إدرار السنبل الهندي والرومي ، وهو (كالمحوشة) في ذلك وهناك (الفرفجين) وهو نبات بقلة عشبية لحمية تؤكل وهي من فصيلة الرجليات (وهي كلمة آرامية) ويسميها الرازي (البلهانة) أي البقلة المباركة ، يذهب بوجع الضرس إذا مضغ وينفع من نفث الدم ومن حرقة البول .

(٣) النارمشكي جنس شجر مثمر من الفصيلة البرتقالية تطلق عليه في سواحل الشام وغيرها أسماء (التاربخ ، أبو صفير ، التفاش) ويطلق على زهره اسم « القدّاح » وهناك (النارجيل) لفظة فارسية من أصل سنسكريتي تطلق على أشجار جوز الهند .

القرع[1]

القرع بارد ، مولد للبلغم . وهو من طعام المحرورين أيضاً . يطفىء . ويبرد ، ويسكن اللهيب والعطش ، وينفع من الحميات الملتهبة جداً .

وإذا طبخ بالخل نقص من غلظه ، وبطؤ هضمه ، وكان أشد تطفئة للصفراء والدم ، وهو في هذه الحالة لا يصلح لخشونة الصدر والسعال . وهو لأصحاب الأكباد الحارة أصلح . وأما من به سعال وحمى ، فليطبخ مع كشك الشعير ومع الماش المقشر ودهن اللوز الحلو .

وليتجنبه المبرودون والمبلغمون لأنه يولد فيهم القولنج الغليظ . وإن أكلوه فليأكلوه مطجناً بزيت ، ومطيباً بفلفل ، ويشربوا عليه الشراب الصرف ، ويأخذوا عليه الجوارشنات .

وقد يصلح منه أيضاً الخردل والمري ، فإذا وقع مع اللبن والماست أصلح منه الخردل ، وإذا طجن أصلح منه المري والخل أيضاً ، فإنه يصلح غلظه ، لكن لا يصلح برودته . وليستعمل بحسب الحاجة .

ويصلحه الأكل له بما هو أوفق له ، فمن احتاج إلى تبريده وكره غلظه ، فالخل أوفق ما أصلحه به . ومن كره غلظه ولم يحتج إلى تبريده ، فالمري أصلح له . ومن خشي برده وغلظه جميعاً ، فليطبخه بعد سلقه بالزيت ويأكله بالتوابل والأبازير .

القطف[2]

القطف يغذو غذاءً بارداً رطباً لزجاً . وهو يصلح للمحرورين والمحمومين ، ومع ذلك سريع النزول . ولا يحتاج أصحاب الأمزاج الحارة إلى إصلاحه ، فإنه لهم موافق ، ولا سيّما إذا طبخ بالزيت . فأما أصحاب الأمزاج الباردة فليأكلوه بعد سلقه مقلواً بالزيت مطيباً بالأفاوية والأبازير .

السلق[3]

السلق أسرع خروجاً من البطن من هذه البقول كلها . ومرقة اسفيذباجه تطلق

---

(١) القرع : سبق شرحه .

(٢) القطف : سبق شرحه .

(٣) السلق : (الاسم العلمي له :بيتاللجاوس) بقل زراعي من الفصيلة السرمقية من ذوات الفلقتين التيا =

البطن ، ولا سيّما إذا طبخ مع العدس الغير المقشر . وإن كان فيه فضل ملوحه ، فإن مرقه حينئذ يطلق الطبيعة ويسهل البطن إسهالاً وإطلاقاً صالحاً . وليس بجيد للمعدة ولا يعطش .

ويصلح للمحرورين إذا اتخذت منه باردة مع الماست ، أو طرح لهم في المضيرة والحصرمية ونحوها ، أو اتخذ منه الطفشيل[1] .

وأما أصحاب الأمزاج الباردة فلا ينبغي أن يدمنوه ويكثروا منه ، وإن كان يخرج من البطن فلا يخلو من النفخ ، فليسلقوه ثم يطبخوه بالزيت وسائر الأدهان ، ويطيبوه بالأبازير .

وإن اتخذ بعد السلق بالمري العذب واليسير من الخل وأكل قبل الطعام ، أطلق البطن . وأصوله أعسر نزولاً وأكثر نفخاً .

وينبغي أن يصلح لمن ليس بمحرور بالسلق البليغ والمري من بعد وبالأبازير والأفاوية . فإن أكل في المضيرة والمصفية ، فليؤخذ عليه من العنداديقون[2] وجوارشنات الكمون .

البقلة اليمانية[3]

البقلة اليمانية أقل تبريداً ولزوجة من القطف . وهي قريبة من الاعتدال ، إلاّ أنها تبرد على كل حال وترطب ، وهي أعدل من جملة هذه البقول . ولا يحتاج المحرور إلى إصلاحها . فأما المبرودون فإن أدمنوها ، فليأخذوا عليها بعض الجوارشنات .

الأسفناخ[4]

الاسفناخ معتدل ، لين ، جيد لخشونة الصدر ، ملين للبطن ، يلائم لاعتداله المحرورين والمبرودين . إلاّ أن الأوفق أن يتخذه المحرورون بكشك الشعير ودهن اللوز ، فتكون نافعة من الحمى والسعال مع يبس البطن .

- تشمل (السلق والشوندر والاسفاناخ والاشنان) سبق شرحه .

(١) الطفشيل : فيما لم نعثر على معنى هذه الكلمة في جميع المراجع التي بين أيدينا ونظن أنها نوع من الطعام النافع للمحرورين .

(٢) العنداديقون وجورشنات الكمون :

(٣) البقلة اليمانية : سبق شرحها .

(٤) الاسفناخ : سبق شرحها .

فأما المبرودون فيتخذ لهم باللحم السمين والأرز اسفيذباجة ظاهرة الأفاوية ، فلا يكون لها ما يكون لأكثر البقول من الإنفاخ وكثرة البلغمية في الدم .

الورغشت[1]

الورغشت ، وهو القنابر ، مطلق للبطن ، يصلح المعدة والكبد . ويلائم المحرورين والمبرودين لإطلاقه للطبيعة ، ولأنه ليس شديد الميل إلى حرّ أو برد .

وينبغي أن يأكله المرودون اسفيذباجاً ، وكذلك من يريد إطلاق الطبيعة . وأما المحروررون فليسلقوه ، ثم يتخذوه بالخل والمصل ونحو ذلك .

الكرنب[2]

الكرنب يسخن البدن قليلاً ، ومرقه يطلق الطبيعة ، وجرمه يعقلها ولا سيّما بالأبازير .

ويولد إدمانه دماً أسود ، ولذلك ينبغي أن يجتنبه المستعدون لأمراض السوداء والذين قد بدا منهم شيء كالماليخوليا والسرطان وداء الفيل والدوالي والبواسير[3] .

وليس بموافق بالجملة للمحرورين ، فإن أكلوه فليشربوا عليه شراباً كثير المزاج .

وأما المبرودون والمبلغمون فليأكلوه بالثوم والخردل ، وليتحس مرقه ، فإن ذلك يسرع إخراج جرمه من البطن .

ومرقه ينفع من السعال ومن وجع الظهر العتيق ووجع الركبتين .

القنبيط[4]

أكثر توليداً للسوداء منه ، وينبغي أن يجتنبه من به أمراض سوداوية بتة ، ومن هو معتاد لذلك . وقد يصلح منه الدهن واللحم السمين ، فيصلح خلطه ويكون توليده للسوداء أقل .

---

(١) الورغشت : وهو (القنابر) مطلق للبطن يصلح المعدة والكبد .

(٢) الكرنب : تسمية العامة (أبو ركبة) من أنواع البقلة المستعملة في الحساء والتخليل يزرع لأجل ساقه الكروية المتضخمة التي تشبه في طعمها وشكلها رأس الملفوف ، مرقه ينفع من السعال ومن وجع الظهر .

(٣) الماليخوليا والسرطان وداء الفيل والدوالي والبواسير : كلها سبق شرحها .

(٤) القنبيط : سبق شرحها وتسميها العامة (الزهرة) وهي ثمرة كبيرة كثمرة الملفوف لكنها أكثر تلاحماً فيما بينها . وسميت بالزهرة كونها تشبه الزهرة في تكوينها .

وأما ما اتخذ منه بالمري والخل فهو أحرى أن لا يسخن المحرورين ، لكنه أسرع إلى توليد الدم الأسود إن أدمن ، فإن الأغذية التي تولد خلطاً من الاخلاط لا يتبين ذلك منها في مرة أو مرتين ، وما لم يكثر منها ولا يدمن لم يتبين ذلك .

وينبغي لمن أكثر من الكرنب والقنبيط أن ينفض بدنه من السوداء ، ويشرب الشراب الرقيق الصافي جداً ، ويستعمل الحلاوات والدسومات . فإن ذلك يمنع من تولد السوداء ، ويكسر من رداءة ما يتولد أيضاً .

اللفت[1]

اللفت يسخن باعتدال ، وينفخ ، ويغذو غذاءً غليظاً كثيراً ، ويزيد في المني ، وينعظ .

ويصلح لمن يريد أن يخصب جسمه . وليس بموافق للمحرورين بالجملة إلاّ المخلل منه . فأما المبرودون فإنما يضرهم منه غلظه ونفخه ، فلذلك ينبغي أن يصلح بجودة السلق ، وباللحم السمين ، وبالمري ، والزيت ، والتوابل الحارة الملطفة ، وأن يؤكل اسفيذباجة بالخردل ، ويشرب عليه من الشراب اليسير القوي .

الجزر[2]

الجزر كثير النفخ ، بطيء النزول ، منعظ جداً . وليس بموافق للمحرورين ، فإذا أرادوا أكله فليسلقوا ثم يتخذوه بالمري والخل . ويصلح أن يتخذ منه اسفيذباج للمبرودين ، ويؤكل بالتوابل والخردل .

وهو يدرّ البول ، ويسخن الكلى ، وليس بضار للصدر والرئة .

الفجل[3]

الفجل غليظ الجرم مع حدة فيه ، ويصلحها إذا سلق أو شوي . وليس من طعام

---

(١) اللفت : (ويدعى شلغم أو شلجم) سبق شرحه وتستعمل جذوره أو ثمره في التخليل والشوربة والطهي . وهو غني بالكالسيوم ويزيد في المني وينعظ . (أي يزيد في قوة الباه) .

(٢) الجزر : نبات بقلي حقولي زراعي من الفصيلة الخيمية فيها ست قبائل ومن نباتاتها (الجزر ، الكزبرة ، الكمون ، الكرويا ، الشمرة ، الشوكران وغيرها .) . وهو من الخضروات الشتوية منه الجزر الزراعي البلدي ومنه البري وهو شبيه بالفجل (الشركوك البري) غير أن جذره أكثر طولاً وهو منعظ جداً ، يخلل ويؤكل بالتوابل والخردل ويؤكل نيئاً .

(٣) الفجل ما قلناه عن الجزر ينطبق على الفجل غير أن الفجل غليظ الجرم مع حدة في الطعم وورقه يؤكل وهو =

المبرودين . وهو رديء للمعدة ، مهيج للقيء . وورقه أهضم للطعام من جرمه .

ويتولد منه رياح غليظة نافخة جداً إذا أكل نيئاً ، ولا سيّما مع الأغذية الغليظة كالكشكية ونحوها . ولذلك ينبغي أن يؤخذ عليه في ذلك الوقت الكموني ونحوه من الجوارشنات .

فأما إذا سلق وطبخ من بعد باللحم السمين ، وأكل بالأفاوية والأبازير والخردل على ما ذكرنا ، قلّت نفخه وما يبقى عنه بعد هضمه من البلاغم اللزجة التي كثيراً ما تكون سبباً للقولنج الصعب الشديد .

الشبث[1]

حار ، جيّد لوجع الظهر والرياح إذا وقع في الطبيخ . إلاّ أنه يبخر الرأس . ولا يصلح للمحرورين ، وبالجملة فإن هم أكلوه من طبيخ فيه شبث فليشربوا عليه السكنجبين الساذج . وأما المبرودون فينتفعون به إذا وقع في طبيخهم . والله أعلم .

* * *

— أهضم للمعدة من جرمه يتولد منه رياح غليظة نافخة إذا أكل نيئاً . لمزيد من التفصيل راجع بحث الفجل في الفصل الأخير من هذا الكتاب .

(١) الشبث : سبق شرحه .

الفصل الرابع عشر

في التوابل والأبازير التي تقع في الطبيخ والتي تستعمل بها ومعها ومنافعها ودفع مضارها والنافع والضار منها في وقت دون وقت وحال دون حال

الملح[1]

فلنقل الآن في التوابل والأبازير التي تستعمل في الطبيخ .

فنقول إن الملح يعين على هضم الطعام ، ويمنع من إسراع العفونة إلى الدم ، ويفتق الشهوة ، ويذهب بوخامة الدسم . وهو لأصحاب الرطوبة الكثيرة موافق ، وأما للنحفاء فضارّ . ولذلك ينبغي أن يكثر منه أصحاب الأبدان الرطبة ، ويقل منه النحفاء . فإن أكثروا منه لاضطرار أو شهوة تلاحقوا ضرره بأكل الدسومات واللحم السمين والحلواء المتخذة من السكر ودهن اللوز ، ويشرب الجلاب ويكسر ما يتولد من إعطاشه بالكسنجبين الحامض .

والملح في الجملة موافق لمن يحتاج إلى تجفيف بدنه ، وبالضد . وليحذره أيضاً من يسرع إليه الأمراض اليابسة ، كالحكة ، والجرب ، والسعفة ، والقوابي . ويصلح ضرره لهم بإتباعه بالزبد والسمن والدسومات ، كما ذكرنا ، وبكثرة الاستحمام بالماء العذب .

الخل[2]

الخل يبرد البدن ويجففه . ويوافق أصحاب الصفراء والدم ، ويضر بأصحاب الطبائع السوداوية والأمزجة الباردة ، وهي الأبدان السود الخضر القليلة اللحم والنضارة .

---

(١) الملح : معروف : منه ما يستخرج من البحر ، ومنه ما يؤخذ من الصخور المالحة يساعد على هضم الطعام ، ويصلح نكهته ، ويفتق الشهوة ، ويذهب بوخامة الدسم .

(٢) الخل : هو ما يخلل من الخضروات والبقلة بالملح ، أو ما يصنع من الحامض شراباً ، عصيراً ، غليظاً أو رقيقاً ، ويحذّر الخل على أصحاب السعال والضعيفي العصب .

ويقلّل المنى ، ويضعف الانتشار . فلذلك ينبغي أن يجتنب الإكثار منه المبرودون وأصحاب السوداء ، ومن به رياح غليظة في ظهره ومفاصله ، ومن يريد أن يخصب بدنه ويحسن لونه ويعنى بكثرة الباه ، ويتلاحقوا ضرره بالحلواء والأسفيذباجات والشراب الأحمر الذي إلى الحلاوة والغلظ .

وأما من يريد تهزيل بدنه وتلطيف غذائه ، وكان مع ذلك محروراً ، فإنه له موافق . وإن كان مبروداً فليجعل معه الأفاوية الحارة ، كالكرويا ، والثوم ، والبصل ، والاشترغار ، ونحوها ، ويكثر في طبيخه منها ومن سائر الأبازير البقول ونحوها التي تسخن مع التلطيف كالكاشم ، والدارصيني ، والسذاب[1] .

وليحذر الخل أيضاً أصحاب السعال والضعيفي العصب . ويتلاحق ضرره أصحاب السعال بالحلواء ، وأصحاب ضعف العصب بالعسل وماء العسل الذي بالأفاوية والمجرد ، وللمحرورين على حسب أمزجتهم . وهو يطفىء الدم والمرة .

المري[2]

يسخن البدن ، ويجففه ، ويعطش . وليس بموافق لمن في صدره خشونة ، ولمن به حكة أو بواسير . فليتلاحق هؤلاء ضرره بالأشياء الحلوة والدسمة ، وبكثرة الدخول في الماء الفاتر العذب .

وهو يقطع ويلطف ويمنع من اجتماع البلغم الغليظ في المعدة والأمعاء ، فلذلك ينفع من يعتريه القولنج ويتولد فيه الديدان .

وبالجملة ، فإنه مجفف للبدن بذاته ، وهو أقوى فعلاً في ذلك من الملح . لكن له بتفتيقة للشهوة أن يتولد عنه بالعرض الإكثار من الطعام .

وبتلطيفه وتقطيعه يعين على جودة الهضم ، فيكون سبباً لخصب البدن ، كالحال عند إدمان أكل الهريسة بالمري والفلفل ، فإن البدن يخصب في هذا الوقت ، لا من أجل المري والفلفل ، لكن من أجل تجويدهما هضم الطعام والشهوة . وهو يجلو عن المعدة البلغم ويفتق الشهوة .

---

(١) الكاشم والدارصيني والسذاب : سبق شرحها .

(٢) المري : أيضاً سبق شرحه .

الفلفل(١)

الفلفل هاضم للطعام ، كاسر للريح ، موافق لأصحاب الأمزاج الباردة ، وبالضد . فليصلح ضرره للمحرورين بالخل ، وربوب الفواكه الحامضة وأجرامها ، وشرب ماء الثلج . وأما المبرودون فليكثروا منه في طبيخهم . وليأكلوا به أغذيتهم ، فإنه يلطفها ويجيد هضمها ، ويمنع من تولد الفضول الغليظة منها ، ويسخن الدم ويرققه حتى يحمر اللون ، ويسخن المعدة ، ويذهب بالجشاء الحامض ، ويبذرق(٢) كل ما تجبن فيها سريعاً ، ويقطع كل غذاء غليظ ، ويعدل الهضم .

وليجتنبه من به قرحة في بطنه وحرقة في البول ، أو به حمى وحرارة في الكبد ، ولا سيّما في الأزمان الحارة .

---

(١) الفلفل : جنس شجر من الفصيلة الفلفلية ، منه متسلق ، وشجيري ، وحشيشي ينبت في المناطق الاستوائية ذات الرطوبة الشديدة مثل الهند واندونيسيا ومدغشقر والهند الصينية وثماره تتدلى من شجره كعناقيد العنب ، مستديرة خضراء ثم تحمرّ وتسودّ ، فتقطف وتجفف بضعة أيام ، فتنزع الحبوب وتنقع في الماء وتزال القشرة وتجفف في الشمس للفلفل أنواع كثيرة ، لكل منها مزاياها خاصة إلى جانب الخصائص العامة . منه الفلفل الحلو ، والأسود والأبيض والطويل والبابريكا والشيلي أو (الشطة) . ويستعمل الفلفل بهاراً للطعام ويستخرج منه زيت يستعمل في العطور ، كما يستعمل لتطييب الطعام وتصنع من خشبه مقابض المظلات والعصي . وصف في الطب القديم بأنه يجلو الصوت ، يقطع البلغم ، يحلل السعال البارد ، ينفع في الربو ، وضيق النفس (سعوطاً) وفي تحليل الرياح الغليظة من المعدة ، ويذهب الجشاء الحامض ، ويجلو البهق والبرص (اذا استعمل مع النطروق) وينبت الشعر المتساقط بمرض الثعلب (إذا استعمل مع العسل والبصل) ويفجر الدامس (إذا استعمل مع الزفت) ويزيل بياض الأظفار ويسخن الأعضاء التي غلبت عليها البرودة ، وطنجه مع أي دهن واستعماله وقتاً طويلاً يذهب الرعشة والخدر والفالج ويقوي الحفظ ، ويذكي الذاكرة ويحرّك الرغبة الجنسية (إذا شرب مع الحليب ويفضل أكله مع السكر) وهو يفتح الشهية ويؤثر تأثيراً قوياً في الأجزاء الحية التي تلامسه ، وهو يضر من معهم تهيج أو التهاب في منسوجات المعدة ، والافراط منه يوجب ظهور آفات ثقيلة ، وينفع مسحوق الفلفل لتسكين ألم الاسنان المسوسة ، بوضع مقدار منه على السن المسوسة ، ونشر مسحوقه على منسوج الصوت يمنع تسلط الحشرات عليه وفي الطب الحديث ظهر في تحليل الفلفل أنه يحتوي ٥ ، ٢٪ زيتاً طياراً أساسه (الفلاندين) و (الريبتين) ومن ٤ ، ٩٪ فلفلين (والى هذا يرجع الطعم الحريف في الفلفل) كما يحوي على ٤٠٪ نشا ، و ١٠٪ بروتين وأثبت الطب الحديث أن الفلفل شديد التأثير في المعدة والادمان عليه بافراط يفسد الدم ويضعف المعدة ويهيج الأعصاب ويصيبها بآفات مزعجة بينما تناول كمية ضئيلة من الفلفل - مع الطعام - يفتح الشهية وينشط المعدة للهضم ويقوي الباه ، ويفيد الرشوحات والنزلات الصدرية (بغلي ملعقة من الفلفل مع السكر ويؤخذ ساخناً) ويساعد القليل من الفلفل على إزالة الانتفاخ في المعدة وطرد الرياح وتسكين المغص .

(٢) يبذرق : يفتت ويطرد كل ما تجبّن وصلب من الأطعمة .

الدارفلفل(١)

الدارفلفل يذهب مذهب الفلفل ، إلاّ أنه أغلظ وأقل إسخاناً . والقول فيه كالقول في الفلفل .

الدارصيني وقرفته(٢)

وهو يسخن ، ويلطف الأغذية الغليظة ، ويعدّها للهضم . وينفع أكثر أوجاع المعدة العسرة الباردة ، ولذلك ينبغي أن يكثر منه في طعام المبرودين ، وفي طعام من به ربو وأخلاط غليظة في صدره .

وليس يبلغ من كسر الرياح ما يبلغ الفلفل والخولنجان(٤) ونحوه، بل ينفخ قليلاً ، ولذلك يعين على الانعاظ . وليتوّقَ المحرورون ضرره بربوب الفواكه الباردة وأجرامها . وهو للمبرودين موافق جداً .

الخولنجان(٣)

الخولنجان هاضم للطعام ، كاسر للرياح ، نافع لمن يعتريه القولنج الريحي والجشاء الحامض . وينبغي أن يصلحه المحرورون ، وسائر ما أشبهه من التوابل الحارة ، بما ذكرنا من الفواكه الحامضة وربوبها ، والماء الصادق البرد ، والإضراب عن الشراب في ذلك اليوم ، أو يكثر مزاجه ، ويترك التعب والحمام في ذلك اليوم ولزوم المواضع الباردة الرطبة ، ولا سيّما أصحاب الأكباد الحارة والذين يسرع إليهم التهاب الحميات .

الكزبرة اليابسة(٤)

الكزبرة اليابسة تطيل بقاء الطعام في المعدة حتى تجيد هضمه . وذلك ينبغي أن يكثر

---

(١) الدارفلفل : يذهب مذهب الفلفل الا أنه أغلظ وأقل اسخاناً والقول فيه كالقول في الفلفل .

(٢) الدارصيني وقرفته : سبق شرح الدارصيني : أما القرفة : فهي شجرة من الفصيلة الغارية ذات الفلقتين كثيرة التويجيات التي منها (الكافور والغار والقرفة وغيرها) شجرة القرفة صغيرة دائمة الخضرة أوراقها قلبية داكنة معطرة وأزهارها صفر كثيرة صغيرة جداً ، وثمرتها عنبية سمراء وهي كلمة فارسية معناها (شجرة الصين) كانت قابلاً عظيًا للطعام ثم استعملت في الطب القديم لمعالجة الكثير من العلل والأمراض ووصفت بأنها مسخنة مدرة للبول منضجة ، تجلو البصر وإذا خلطت بالعسل تنفع من الربو والنزلات والسعال المزمن ووجع الجنب والكلي وعسر البول وتحلل البلغم من الحلق لمزيد من التفصيل راجع الموسوعة ص ٥٢٥ .

(٣) الخولنجان : سبق شرحه

(٤) الكزبرة : سبق شرحها

منها في طعام من يقيء طعامه ، ويطرح معها الأفاوية المسخنة الملطفة ولا سيّما الفلفل .

وليقلّ منها في طعام من به ربو ويحتاج أن ينفث شيئاً من صدره ، ومن يعتريه بلادة ونسيان وأمراض باردة في الدماغ ، فلا يكثروا منه ولا ينفردوا به ، بل يطرحوا أبداً معه التوابل الملطفة المسخنة .

الكرويا(1)

الكرويا حارّ ، رطب ، طارد للرياح ، يجشيء ، جيد للمعدة الباردة . ويلطف الأغذية الغليظة ، فإذا وقع مع الخل قلّ إسخانه . وعقل الطبيعة ، ولم ينقص تلطيفه الأطعمة الغليظة . وإذا وقع مع المري لم يعقل الطبيعة ، وأعان على الهضم ، وحل النفخ ، وأصلح أكثر الأطعمة المنفخة . ولذلك يعالج به بالخل ، والمري ، والهليون ، والحرشف ، والباقلي ، والجزر ، والقنبيط ، ونحو ذلك ، فيصلح منها ويقل نفخها .

الكمون(2)

حارّ ، رطب ، طارد للرياح ، يجشيء ، هاضم للطعام . إلاّ أنه لا يلائم الخل ملاءمة الكرويا ، بل يلائم الاسفيذباجات والماء حمص والشبث والمري والدارصيني ونحوه ، فإذا وقع مع هذه لطف اللحوم الغليظة ، وجشأ ، وهضم الطعام ، وأطلق البطن ، وأدرّ البول ، وحل النفخ الغليظة . ويكسر من إسخانه وإضراره بالمحرورين ما ذكرنا من قبل .

---

(1) الكرويا : سبق شرحها وتنفع في طرد الرياح وفي التجشؤ .

(2) الكمون : نبات زراعي عشبي من النباتات العطرية السنوية من فصيلة الخيميات من ذوات الفلقتين كثيرة التويجيات من نباتاتها (الكزبرة ، الشمرة ، الكرويا ، الشوكران ، الجزر وغيرها) يسمى (سنّوت) وهذا يدل أيضاً على نبات (الشبث) ولفظ كمون له أشباه في اللغات الآرامية والعبرانية والأشورية والأرجح أن اسم (كمون) مشتق من اسمه بالهيروغليفية (كمنين) أكثر ما يستعمل من هذا النبات نبرره . كما يستعمل الأينسون . وشأنه درار البول وطرد الرياح وإذهاب النفخ إذا طبخ بالزيت واحتقن به ويقطع الرعاف (النزيف) إذا قرب من الأنف وطبخه مع الصعتر يسكن وجع الأسنان والنزلات وعصارته مع الملح تجلو البصر وفي الطب الحديث وصف بأنه يثير الشهية ويكافح التشنج ويدر الحليب ويهضم وفيه أكثر مزايا الأينسون وخواصه . لمزيد من التفصيل راجع الموسوعة ص ٦١٨ .

الصعتر[1]

حارّ ، طارد للرياح ، مشه[2] للطعام ، منق[3] للمعدة والأمعاء من البلاغم الغليظة ، ملطف للأغذية الغليظة . ويحلّ نفخها إذا أكل وطبخ به مع الماء كالكمأة والباقلي الرطب وما أشبهها . وإذا وقع مع الخل لطّف اللحوم الغليظة والأعضاء العصبية كالأكارع ولحوم العجاجيل ، وأكسبها بعض لذاذة وسرعة هضم .

الأنجدان[4]

الأنجدان حارّ ، حاد ، غليظ الجرم ، مع حدة ولطافة وحرافة فيه . وهو يلطف الأغذية الغليظة ، ويجشيء جشاءً كثيراً ، ويدوم طعمه في الجشاء كثيراً زماناً طويلاً ، فيتوهم من ليس له علم وتجربة تامة أنه ليس معه معونة على هضم الطعام . وليس الأمر كذلك ، بل ذاك منه تعقبه مداخلته لجرم المعدة ، ولأن هذا الطعام له في الجرم بعض الغلظ فيطول لذلك بقاؤه .

وللأنجدان أيضاً شيء عجيب ، كما للدارصيني أيضاً من هذا الفعل ، وكذلك في الأغذية النافخة[5]، ويولد هو من ذاته نفخاً يسيرة . وفي الدارصيني أيضاً شيء من هذا الفعل ، وكذلك في الزنجبيل والاشترغار . ومن أجل ذلك يغلط فيها كثير من الأطباء ، فيظنون أنها لا تعين على حل النفخ .

وليس الأمر كذلك ، بل لها في حلّ النفخ المتولدة من الأطعمة الغليظة معونة عظيمة ، ويتولد عنها أنفسها نفخ بخارية حارة إلى دخانية . لا أن تقرقر وتؤذي ، بل تبلغ إلى أن تنعظ وتسخن الكلى والمعي ونواحيها .

ويقع أيضاً الأنجدان مع الخل فيلطف الأغذية ويكسبها لذاذة وسرعة هضم ، وينكسر من حره في نفسه .

---

(١) الصعتر : سبق شرحه .

(٢) مشه للطعام : من الشهوة والاشتهاء (ملطف ويدفع بالرغبة لمزيد الأكل ومهضّم أيضاً) .

(٣) منق للمعدة : من (التنقية والنقاوة) تنظيف المعدة من الخلط والشوائب .

(٤) الأنجدان : سبق شرحه ويساعد في حل النفخ المتولد من الأطعمة الغليظة .

(٥) النافخ : الأغذية النافخة : التي تولد نفخاً في المعدة والبطن .

الكاشم[1]

الكاشم حارّ ، لطيف ، طارد للرياح ، يعين على هضم الطعام وتلطيف الغذاء من اللحوم الغليظة إذا وقع مع الخل . فلذلك يستعمل في البقرية[2] كثيراً . وليس يتولد عنه كثير إسخان إذا وقع مع الخل ، وخاصة إذا بردت مرقته وانحلّ عنه بخاره .

فأما وهو حارّ يبخر لحرارته فكثيراً ما يصدّع أصحاب الرؤوس الحارة ، وليس ذلك بصداع دائم ، بل يسكن سريعاً بشم الكافور والماء ورد . ولذلك ينبغي لمن كان يشتهي طعمه في البقرية ، وكان يصدع عن الإكثار منه فيها ، أن يبرد الثردة[3] بعد الغرف منه سويعة ليتفشى عنها بخار الكاشم ، أو يشم الكافور والماء ورد والصندل وهو يأكله إن كان يشتهيها وهي شديدة الحرارة . والله تعالى أعلم .

* * *

(١) الكاشم : سبق شرحه ويعين على هضم الطعام وتلطيف الغذاء من الدسم واللحوم الغليظة إذا وقع مع الخل .

(٢) البقرية : طبيخ يتخذ من الدسم ولحم البقر .

(٣) الثردة : من الثريد وقد سبق شرحه في موضع متقدم .

الفصل الخامس عشر

في الفواكه الرطبة وما يجري مجراها وذكر منافعها ودفع مضارها

فنقول الآن في الفواكه الرطبة وما يجري مجراها .

الرطب[1]

الرطب يسخن ، ويولد دماً غليظاً تسرع استحالته إلى الصفراء . رديء لأصحاب الأمزاج والأكباد الحارة ، ولمن يسرع إليه الصداع ، والرمد ، والخوانيق ، والبثور ، والقلاع في فمه ، والسدد في كبده وطحاله .

وأصنافه كثيرة . وأردؤها أغلظها جرماً وأشدها حرارة وأصدقها حلاوة . وليس بموافق في الجملة للمحرورين . فأما من ليس بحارّ المزاج ولا ضعيف الأحشاء متهيجها ، فإنه يسمنه ويخصب بدنه عليه ، ولا يحتاج إلى إصلاحه .

فأما المحرورون فينبغي أن يغسلوا أفواههم بعد أكله بالماء الفاتر ، ويتمضمضوا[2] ويتغرغروا به مرات ، ثم بالماء البارد . ومن كان أحرّ مزاجاً فليتمضمض ويتغرغر بالخل الصرف . ومن كان دون ذلك في التهاب المزاج فبالسكنجبين ، ويشرب عليه السكنجبين الساذج الحامض ، أو يؤخذ عليه الرمان الحامض ، أو يؤكل عليه سكباجة[3] حامضة أو حصرمية ، أو من بعض البوارد الحامضة كالأهال[4] والقريص ونحوه . فإن كانت طبيعته

---

(١) الرطب : (من التمر) وقيل ثمر شبيه بالتمر يولد دماً غليظاً وأصنافه كثيرة تتفاوت في الحلاوة والحرارة .

(٢) المضمضة والغرغرة : المضمضة : دخول الماء أو ما شابهه الى الفم وتحريك الحنك صعوداً أو نزولاً وجانباً لتحريك ما هو داخل الفم في جميع اتجاهات الفم . أما الغرغرة فهو تردد الروح أو ما شابهها في الحلق .

(٣) السكباجة : من (السكباج) سبق شرحه .

(٤) الأهال والقريص : سبق شرحها .

لا تنطلق عليه ، ويكثر في البطن النفخ والقراقر ، فليؤخذ شيء من شراب الورد المسهل أو من الجلنجبين التربذي .

الجلنجبين التربذي[1]

وصفته : يؤخذ وزن عشرة دراهم تربذ أبيض مرضوض ، فليصب عليه أربعون درهماً ماء ، ويوضع في الشمس ، ويخضخض في قنينة مسدودة الرأس بشمع . ويصفى الماء بعد أيام ، ويصبّ عليه أيضاً من الماء . ويدبر كذلك أربعة أيام ، ويصب عليه أيضاً من الماء . ثم يؤخذ من الجلنجبين الناشف الجيد وزن ثلاثين درهماً ، فيجعل في جام زجاج ويعجن بهذا الماء ، ويشمس مرة بعد مرة حتى يشربه كله ، فيكون حينئذ جلنجبيناً مسهلاً .

نوع آخر من الجلنجبين التربذي

وقد يعمل نوع آخر منه إذا أخذ ورق الورد وجفف حتى يذبل ، فيطرح على كل أوقية منه ربع أوقية تربذ مسحوق ، ثم يطرح في السكر المحلول . والأول ألطف .

لعوق الرمان[2] المسهل

صفة دواء موافق للمحرورين جداً ، وفي الزمان الحار وزمان القيظ ، ولمن يحتاج أن يسهل الصفراء برفق ولا يسخن بدنه : يؤخذ رمان حامض فينقّى من قشره ، ويترك معه شحمه وأغشيته ويدق بها ، ويعتصر من مائه ثلثي أوقية ، ويطرح فيه من السكر الطبرزد وزن عشرين درهماً ، ويؤخذ . فيسهل الصفراء ولا يسخن بتة .

وتصلح هذه الشربة أن تؤخذ في زمان الرطب والتين والبطيخ ، إذا أكثر منها ، في الأسبوع مرة واحدة ، فيخرج ما يتولد عنها من المرار والرطوبات الرديئة ، ويسلم الآكلون لها بذلك من الحميات الحارّة .

العنب[3]

العنب معتدل ، وأحلاه أسخنه . وما كانت فيه مزازة لم يسخن البدن . والدم المتولد

---

(١) الجلنجبين التربذي : هو خليط من الماء والتربذ والجلنجبين الناشف بعد عجنه بالماء وتشميسه مرّة بعد مرّة في الشمس والهواء . وينفع هذا الخليط في تسهيل المعدة وإخراجها .

(٢) لعوق الرمان المسهل : مادة تستخرج من الرمان ويتم لعقها وتنفع المصابين بالقبض (الإمساك) .

(٣) العنب : ثمر الكرمة سبق شرحه (أحلاه وأسخنه ما كانت فيه مزازة) .

منه أصلح من الدم المتولد من الرطب . وإذا أخذ منه حلوه ونضيجه ، ولم يكثر منه ، لم يحتج إلى إصلاح .

وقد يعطش ويحمى عليه أصحاب الأمزجة الحارة جداً . ويكفي في ذلك أن يشرب عليه شربة من السكنجبين ، أو يقتمح[1] عليه رمان حامض ، أو يؤكل طعام فيه حموضة . وأما ما يكون أذاه نفخة وتمديد البطن فليحذر أن يؤخذ بقشرة ، أو مع الخبز ، أو الفج[2] أو المز منه ، أو يشرب عليه ماء الثلج . فإن تأذى بنفخه مع اجتناب ذلك فليشرب شربة من ماء الكمون ، أو يأخذ شيئاً من الشراب العتيق .

وينبغي أن يحذر الإكثار من العنب أصحاب القولنج الرياحي .

التين[3] والجميز

التين والجميز حاران ، منفخان ، مليّنان للطبيعة ، ليسا بصالحين للمعدة . والجميز أسرع إلى الغثي . وقد يولّدان جميعاً في الأمزجة الحارة الحميات .

وينبغي أن تصلح مضرّتها بما ذكرنا من دفع مضرّة الرطب من غسل الفم ، والتطفئة ، وشرب السكنجبين ، باقتماح الرمان الحامض عليهما ، والاسهال ، فقلما يحتاج إليه معهما لأنهما يخرجان سريعاً .

لكن الأجود أن يؤخذ بعد إدمانهما ما يخرج الصفراء قبل أن يمضي على ذلك شهر ، ليؤمن بذلك ما يولّدان في الدم من العفونة المهيجة للحميات .

---

(١) إيقتمح : أي يأكل عليه طعاماً من القمح والحمض

(٢) الفج : ليس بالمز وليس بالحلو تسميه العامّة (اللفّان) .

(٣) التين والجميز : التين : شجر من الفصيلة الخيزية أو التوتية فيه أنواع كثيرة ويسمى (البلس) وفي مصر (التين البرشومي) استعمله الفراعنة لعلاج المعدة وغيرها والفينيقيون للغذاء ولعلاج البثور (بلزقات) وكانت الحميات تعالج بنقيعه وتحدث الأطباء القدماء من عرب وغيرهم عن التين وفوائده الغذائية ومما قالوه : « إنه يفتح السدد ، ويقوي الكبد ، ويذهب البلسور ، وعسر البول والخفقان والربو وخشونة القصبة ، وينفع من الصرع والجنون والوسواس ، ويضرّ الكبد الضعيف والطحال (ويصلحه الجوز أو الأينسون) وينفع العصب (مع اللوز والجوز) » وتحدث ابن سينا عن التين فقال : « أجود التين الأبيض ثم الأحمر ثم الأسود والشديد النضج ، والتين اليابس منضج محلل ويضر بحلاوته أورام الكبد والطحال» . لمزيد من التفصيل راجع الموسوعة ص ١٢٣

المشمش[1]

المشمش يبرد المعدة ، ويورث الجشاء الحامض ، ويقمع الصفراء والدم ، ولا سيّما إن كانت أدنى مزازة فيه ، وهو يوافق المحرورين ، ويذهب بالبخر الكائن من حرارة المعدة .

وينبغي أن يجتنبه من تكثر به الرياح ، ومن يسرع إليه الجشاء الحامض . وإذا أخذوه أخذوا عليه الصرف من الشراب ، والجوارشن الكموني ، والكندري[2]، والبنداديقون ، أو يستفّوا عليه شيئاً من النانخواة .

وأما أصحاب المعد الحارة والجشاء الدخاني والعطش الدائم فكثيراً ما ينتفعون به ، ولا سيّما في يوم تعب ، ويوم يمسهم فيه حر وعطش . ولا ينبغي أن يشرب عليه ماء الثلج ولا هؤلاء أيضاً .

ويؤخذ بعد إدمانه قبل أن يمضي عليه شهر طبيخ الهليلج ، ثم بزر الرازيانج والسكر أياماً ، ليؤمن بذلك من المائية التي تتولد منه في الدم . فإن تلك المائية تعفن على الأيام وتهيج الحميات ، ثم إن لم يتدارك بذلك إلى أن يتفق للإنسان أن يكثر بعد ذلك التعب ، ويجري منه عرق كثير ، أو تصيبه هيضة قوية ، أو يدمن شراباً قوياً ، تعذر عليه ليخرج بوله وعرقه .

الخوخ والفليق[3]

الخوخ والفليق ، وهو الملوق ، يبردان وينفعان المحموم في وقت صعود الحمى

---

(١) المشمش : شجر مثمر من فصيلة الورديات التي منها (التفاح ، والكمثري ، واللوز والكرز وغيرها) ونوى ثمره إما حلو فيعرف باللوزي وإما مرّ فيعرف بالكلابي وله أنواع عديدة كان يعرف قديماً في دمشق باسم (اللّقيس) قال عنه الشيخ الرئيس ابن سينا : يسكن العطش وإذا أكل يجب أن يؤخذ مع الانيسون والمصطكي لأنه يولد الحميات بسرعة تعفنه ودهن نواه ينفع من البواسير ونقع المقدد من المشمش ينفع من الحميات الحارة . وقال شيخ النباتيين (ابن البيطار) « هي ثمرة رطبة تجانس الخوخ إلا أنه أفضل من الخوخ وهو يسهل الصفراء ويولد خلطاً غليظاً يذهب الربيح من حرّ المعدة ويبردها تبريداً شديداً » الخ . لمزيد من التفصيل راجع الموسوعة ص ٦٧٥ .

(٢) الكندري : حساء من الجوارشن مأخوذ من شجر الكندر شبيه بالبنداديقون وطعمه شبيه بطعم النانخواه .

(٣) الخوخ والفليق : الخوخ شجرة كشجر التفاح وثمره بحجم الجوزة بعضها أحمر وبعضه يميل الى السواد ، والذي لم يكتمل نضجه يميل الى الحموضة ، والفليق هو الملوق ثمره طيب الطعم كالخوخ ويشبهه في قيمته الغذائية .

الحادة إذا كانت غبا خالصة أو محرقة ، ويولّدان في الدم مائية لا تكمل استحالتها إلى الدم . ويعفن ويهيج الحميات بعد شهر أو شهرين كما يفعل المشمش ، إلّا أن الحميات المتولدة من الخوخ أقوى نافضاً وأطول مدة . وينبغي أن يحذر أن يشرب عليه ماء الثلج أو تؤكل عليه الأطعمة الحامضة . وليؤخذ عليه شيء من الشراب القوي ومن الجوارشنات التي ذكرنا .

ومن كان محروراً جداً فلا أقل من أن يأخذ عليه الجلنجبين ، اللهم إلّا في يوم يكون قد تعب وعطش فيه ، وليكن التأدم في ذلك اليوم بأمراق المطجنات أو مرق الاسفيذباجات والزيرباجات الحلوة .

والفليق أسرع نزولاً ، وقد يتولّد منه ومن المشمش والبطيخ إسهال إذا أدمنت أياماً . وينبغي إذا تولّد أن يتجرع الماء الحار ولا يقطعه دون أن يضعف ، ثم يؤخذ بعد ذلك ما يقطعه .

دواء يمسك الإسهال من الفواكه

صفة دواء يقطع الإسهال المتولد عن الإكثار من البطيخ والفواكه الرطبة : يؤخذ من السماق[1] المنقّى وزن عشرة دراهم ، ومن بزر الحماض[2] مثل ذلك، ومن الطباشير[3] وزن خمسة دراهم ، ومن المصطكى وبزر الرازيانج[4] من كل واحد درهمين ونصف ، ويقتمح منها وزن ثلاثة دراهم ، ويطال التجوع بعدها ويصابر العطش .

وربما دام هذا الإسهال المتولد عن الفواكه حتى يضعف وتسقط معه القوة والشهوة . وإذا كان كذلك ، فعلاجه الشراب الصرف اليسير المقدار ، ويشرب منه على الريق[5] أو على طعام خفيف بمقدار ما يبتدىء بالإنسان السكر ، ويطلب النوم ، ثم يجعل أكله بعد ذلك وينبغي دخول الحمام فضل زيادة ، ويأكل من الفواكه القابضة كالسفرجل والكمثرى امتصاصاً ، ويجعل أغذيته عاقلة للبطن كالسماقية والحصرمية .

---

(١) السماق : سبق شرحه .

(٢) بزر الحماض : نبت يشبه السمّاق ، وثمره أكثر حموضة وفيه شيء من الحرافة .

(٣) الطباشير والمصطكي : سبق شرحهما .

(٤) بزر الرازيانج : هو اللعب المأخوذ من ثمر الرازيانج ويطلق على الرازيانج (السنّوت) وهو بقلة سنوية من التوابل قريبة من الشمار الحلو وهي تزرع وتنبت برية ويطلق عليها (الكمون) .

(٥) على الريق : أي قبل دخول أي طعام إلى المعدة في الصباح .

وبالجملة ، فلينظر عند دوام الإسهال الكائن بعقب الإكثار من الفواكه الرطبة ، فإن كانت الخلقة[1] صفراء اللون ومحرقة ملذعة للمعدة ، وكان بصاحبه عطش ولهيب ، فليعطَ العليل الدواء المتخذ ببزر الحماض ويغذّى بالأشياء الحامضة القابضة . وإن كانت الخلقة بيضاء دكناء مع نفخ وقراقر كثيرة وجشاء حامض وفقد العطش ، فليعط العليل جوارشن الخوزي وسفوف الكرويا وحب الرمان الحامض والدواء الكندري العاقل للبطن .

الكندري[2]

وهذه صفته : يؤخذ من الكندر الحسن وزن عشرة دراهم ، ومن السعد[3] وزن درهمين ، ومن بزر الكرفس وزن درهمين ، ويستفّ من الجميع وزن ثلاثة دراهم ، ويشرب عليه أوقية من الميبة[4] ، وإن لم تحضر الميبة أخذ شراب عتيق قوي فصبّ عليه مثلاه ماء السفرجل ، وغلي غلياناً جيداً وأخذت رغوته ، ثم شرب بهذا الدواء .

وهو دواء جيد يقوي المعدة ويحبس الخلقة ، ولا سيّما إن طيب بعود ومصطكى وزنجبيل ، وينفع حينئذ من سوء الهضم والجشاء الحامض ، ويسخن المعدة الباردة ويقويها حتى تنضم على الطعام انضماماً محكماً . فيجود لذلك الهضم ، ويقوى الكبد ، ويسخنها ويعينها على جلب الغذاء .

وهو بالجملة شراب نافع بإذن الله ، ولا سيّما للذين يسقط النبيذ شهوتهم للطعام ، فإن هؤلاء إن لم يشربوا إلاّ هذا الشراب كان أصلح لهم .

---

(١) الخلق : الخلق : التقدير . يقال : خلق الأديم ، إذا قدره قبل القطع وبابه نصر والخليقة : الطبيعة . والجمع خلائق ، يقال : هم خليقة الله ، وهم خلق الله وهو في الأصل مصدر ، والخلقة : الفطرة . تقول : فلان خلقي بكذا : أي جدير به ، ومضغة مخلّقة : أي تامة الخلق ، وخلق الأفك من باب نصر واختلقه وتخلّقه : افتراه . ومنه قوله تعالى : (وتخلقون إفكاً) والخلق بضم اللام وسكونها : السجية . والخلاق بالفتح : النصيب ومنه قوله تعالى : « لا خلاق لهم في الآخرة » وثوب خلق : أي بالٍ والخلوق : ضرب من الطيب (وخلقه تخليقاً) طلاه به فتخلّق .

(٢) الكندري : سبق شرحه .

(٣) السعد : نبت يشبه شجر السّمن جنس أشجار من فصيلة الورديات تنبت في الجبال ونادراً في الأدغال والأحراج أزهارها بيضاء صغيرة نجمية الشكل أثمارها كروية صغيرة كالحمصة صفراء أو مرجانية اللون ووحيدة النواة . وقيل هو نبت يشبه الكندر والكندر هو اللبان واللبان بالضم هو الكندر والصنوبر وفي لسان العرب أيضاً : ان الكندر ضرب من العلك . والله أعلم .

(٤) الميبة : سبق شرحها .

الإجاص[1]

الإجاص يبرِّد ويطفيء ، ويطلق الطبيعة ، ويلين البطن ، ويسكن الصداع . وليس بصالح للمعدة . وأقواه برداً وأقله إسهالاً أحمضه وأغلظه جرماً وأشده نهوة[2] .

وهو أردأ للمبرودين . وليس يحتاج المحرورون إلى إصلاحه ، اللهم إلاّ الضعفاء المعد منهم جداً ، فإن هؤلاء يحتاجون أن يأخذوا عليه جلنجبيناً[3] عتيقاً بماء حار . وأما المبرودون وأصحاب المعد القوية فليشربوا عليه الشراب القوي ، وليأخذوا عليه الجوارشنات التي وصفنا .

الكمثري[4]

الكمثرى كثير النفخ ، بطيء الانحدار . وينبغي أن يحذره من يكثر به القولنج ، ولا يشرب عليه ماء بارد ، ولا يؤكل عليه طعام غليظ . فإذا أخذ منه فليكن على جوع صادق ، وليطل النوم بعده بعد أن يشرب عليه شراب عتيق صرف ، أو يأخذ عليه من الزنجبيل المربى ، ثم يجعل أدمه في ذلك مرقة اسفيذباجة أو مرق مطجنة ويترك لحمها وخاصة المهزول ، ولا يتعرض للشواء ولا للكردناك . وإنْ أكل من السمين المهري بالطبخ لقمًا لم يضره ذلك .

والكمثرى مقوّ للمعدة ، مسكن للعطش والغثي ، موافق للمحرورين ، ضار للمبرودين ومن يعتريه القولنج كما ذكرنا . وشرُّه فجه وأقله حلاوة ، وكذلك سبيل جميع الفواكه الرطبة . وبالضد . فأحلاه وأنضجه أسرعه نزولاً وأقله برداً ، إلاّ أنه ليس يخلو على كل حال ، وإن كان في غاية الحلاوة والنضج ، من الإنفاخ وطول الوقوف . ولذلك

---

(١) الاجاص : فاكهة معروفة وشجره يشبه شجر التفاح والخوخ والمشمش ، يبرِّد ويطفيء ويطلق الطبيعة ويلين البطن ويسكن الصداع .

(٢) النهوة : نهنه عن الشيء فتنهنه : أي كفه وزجره ، فكفّ . والنهي . ضد الأمر ، نقول : نهاه عن كذا ينهاه نهواً وتناهوا عن المنكر : أي نهى بعضهم بعضاً . والنهية (بالضم) واحدة (النهى) وهي العقول ، لأنها تنهى عن القبيح ، وتناهى الماء : إذا وقف في الغدير وسكن ، والانهاء ، الابلاغ ، وانهى إليه الخبر فانتهى وتناهى : أي بلغ والنهاية : الغاية . وأشد نهوه : أي أكثر عقلاً وإمساكاً .

(٣) الجلنجبين : سبق شرحه .

(٤) الكمثري : من الفواكه الرطبة يشبه الأجاص ، لكن ثمره أكبر قليلاً ، أحلاه وأنضجه أسرعه نزولاً وأقل بروداً ، ولا يخلو من الانفاخ وإن كان في غاية النضج .

ينبغي أن يتلاحقه المبرودون بما ذكرنا . فأما مَنْ كان شديد حرارة المعدة ، ملتهبها ، فليس يحتاج مع النضج منه إلى إصلاحه ، وربما انتفع .

الرمّان[1]

أما الحلو منه فمنفخ قليلاً حتى أنه ينعظ ، ويحط الطعام عن فم المعدة إذا امتص بعده ، وليس يحتاج إلى إصلاحه لأن نفخه أيضاً سريعة التفشي .

وأما الحامض فإنه طويل الوقوف ، وينفخ ، ويبرد الكبد تبريداً قوياً ، ولا سيّما إن أدمن أو أكثر . ويعظم ضرره للمبرودين بتبريد أكبادهم ، ويمنعها من جذب الغذاء ، فيورثهم لذلك الإسهال ، ويهيج فيهم الرياح ، ويذهب شهوة الباه . فلذلك ينبغي أن يتلاحقوه بالزنجبيل المربى ، والشراب القوي ، والاسفيذباجات التي يقع فيها الثوم والتوابل .

والحلو من الرمّان موافق للصدر والرئة ، والحامض غير موافق . ولا شيء أصلح لأصحاب الأكباد الحارة إذا أدمنوا الشراب القوي من التنقل بالرمان الحامض .

---

(١) الرمان : شجر مثمر من الفصيلة الآسية التي تشمل الآس والفوافة والقرنفل والأوكالبتوس وغيرها . ثمرته (الرّمانة) وهي مستديرة صلبة القشرة في داخلها حبوب ذات بذور كثيرة ، وزهره أحمر جميل يسمى (الجلنار) وهذا معرّب عن الفارسية (كلنار) التي معناها (ورد الرمان) وثمرته أنواع : (حلو وحامض ومز) ومنه ذو نوى وبغير نوى وروي عن الامام علي بن أبي طالب قوله : « إذا أكلتم الرمانة فكلوها بشحمها ، فإنه دباغ للمعدة وما من حبة منها تقوم في جوف رجل إلا أنارت قلبه وأخرست شيطان الوسوسة أربعين يوماً » ووصف الرمان في الطب القديم بأن الحلو منه « جيد للمعدة مقو لها بما فيه من قبض لطيف ، نافع للحلق والصدر والرئة ، جيد للسعال ، وماؤه ملين للبطن ، يغذو البدن غذاء فاضلاً يسيراً ، سريع التحلل لرقته ولطافته ، يولد حرارة يسيرة في المعدة ، وريحاً لذلك يعين على الباه ولا يصلح للمحمومين . وحامضه قابض لطيف ينفع للمعدة الملتهبة ويدر البول أكثر من غيره من الرمان ، ويسكن الصفراء ، ويقطع الاسهال ، ويمنع القيء . ويلطف الفضول ، ويطفيء حرارة الكبد ، ويقوي الأعضاء ، نافع من الخفقان الصفراوي ، والآلام العارضة للقلب وفم المعدة والرمان المز متوسط طبعاً وفعلاً وقالوا : من ابتلع ثلاثة من جنبذ (زهر) الرمان في كل سنة أمن الرمد سنة كلها . وفي الطب الحديث وصف الرمان بأنه « مقو للقلب ، قابض ، طارد للدودة الشريطية ، مفيد للزحار (الزنتارية) وللوهن العصبي ويكافح الأورام في الغشاء المخاطي إذا قطر منه في الأنف مصحوباً بالعسل ، وإذا شرب عصيره مع الماء والسكر أو مع الماء والعسل يكون مسهلاً خفيفاً ، وهو ينظف مجاري التنفس والصدر ، ويطهر الدم ويشفي عسر الهضم ، وأكله مع المآكل الدسمة يهضمها ، ويخلص الأمعاء من فضلات المآكل الغليظة .

التفاح[1]

التفاح مقوٍّ لفم المعدة والقلب ، موافق للمحرورين ، إلاّ أنه بطيء الانحدار ، منفخ ، ولا سيّما الفج الحامض . ولذلك ينبغي أن لا يشرب عليه من يجد ثقلاً في معدته ماءً بارداً ، ولا يأكل عليه طعاماً حامضاً ، بل يشرب عليه الشراب ، ويأكل أمراق المطجنات والاسفيذباجات .

وقلما يضر بالمحرورين ، ولا سيّما إذا لم يكثروا منه ، والحلو النضيج أيضاً منه . وقد قال بعض الأطباء إن من خاصيته توليد النسيان .

الأترج[2]

أما قشره فحارّ ، يابس ، مقوّ للمعدة ، معين على الهضم . لا يحتاج المبرودون إلى

---

(1) التفاح : شجر مثمر من الفصيلة الوردية يقال إن اسمه معرّب من كلمة (تونا) الفارسية في الطب القديمة استعمل لمعالجة أمراض الأمعاء بعصيره ولمعالجة الجروح والقروح وقالوا عنه « إنه سهل الهضم يقوي الدماغ والقلب ، والمعدة ، ويفيد في علاج أمراض المفاصل ، والخفقان ، ويسكن العطش ، ويقطع القيء ويفرح ويفيد الموسوسين ، ويقوي الشهوة ، ويذهب عسر التنفس ويصلح الكبد والدم والمربى منه أجود في كل خواصه . وقالوا في سيئاته : إنه يولد الرياح الغليظة ، والنسيان . ومما قال فيه الشيخ الرئيس ابن سينا : « أعدل التفاح الشامي والتفه منه رديء قليل المنافع ، وكذلك الفج والحامض فإنهما يولدان العفونات والحميات ، وشراب التفاح عتيقه خير من طريه لتحليل النجارات الرديئة ، وورقه والحلو ، وعصارة القابض منه تدمل الجروح وعصارة ورقه تنفع من السموم وفي الطب الحديث كلام كثير عن فوائد التفاح منه « أنه أفضل الفواكه وأعظمها نفعاً ، فهو ينشط الأمعاء ، ويكافح الامساك المزمن ، والاسهال عند الأطفال ، وحصى الكلى والحالبين والمثانية ، ويزيل حمض البول ويخفف نفهه من آلام الحمى ، والعطش ، وينشط الكبد ، ويهدىء السعال ، ويخرج البلغم ، ويخلص الجسم من الأحماض والدهون ويسهل إفراز غدد اللعاب والأمعاء والكبد ، والوهن القلبي ، ويصون الأوعية الدموية ، والأسنان من النخر ، ويزيل الشعور بالتعب . ويقول الدكتور (جارفيز) في كتابه (طب الشعوب) « إن خل التفاح إذا شرب مع الماء كان مسمناً وعلاجاً للبرد » وهو الخل الوحيد الصالح للجسم وما عداه فضرره أكثر من نفعه ويوصي الأطباء الروس أصحاب المعد والأمعاء الضعيفة أن يأكلوا التفاح مطبوخاً ويذكرون إنه قشر التفاح إذا جفف وسحق وغليت ملعقة كبيرة منه في كأس ماء أفادت في إدرار البول وطرد الرمال أكثر من اللب ، كما يوصون بتناول التفاح بكثرة لعلاج الضغط الشرياني وحصى المرارة ويوصى ضعاف الأمعاء والمصابون بالامساك وكذلك بالاسهال ـ بتناول التفاح ـ أما الذين يمتنعون عن تناول التفاح فهم (المصابون بمرض السكر) .

(2) الأترج : جنس شجر من الفصيلة البرتقالية وهو ناعم الأغصان والورق والثمر ، وثمره كالليمون الكبار وهو ذهبي اللون ، ذكي الرائحة ، حامض الماء ينبت في البلاد الحارة يعرف في الشام باسم (الترنج) و (كباد) وفي مصر والعراق (أترج) كما يسمى (تفاح العجم) و (تفاح ماهي) و (ليمون اليهود) قال عنه الشيخ الرئيس ابن سينا : « لحمه ولبه » ينفخ وهو بطيء الهضم « ونقاحه » زهره « ألطف في تسكين النفخ . =

إصلاحه . وأما المحرورون فإن اكلوه مع شيء من لحمه وحماضه ، لم يبن إسخانه عليهم .

وهو مقوّ للمعدة ، صالح للغثي . وهو مسخن ، ولحمه صلب بطيء الانهضام ، ويصلح منه قشوره والعسل والزنجبيل المربى إن أكثر منه في حال . وحماضه نافع للمحرورين ، فإن اشتهاه المبرودون وأكثروا منه فليدفعوا مضرته بأخذ شيء من العسل والزنجبيل المربى .

السفرجل[1]

السفرجل مقوّ للمعدة جداً والكبد . نافع للمحرورين ، ومَنْ في شهوته للطعام نقصان ، ومن يعتريه الخلفة الصفراوية . إلاّ أنه لا يعدم نفخه وطول وقوفه ، ولذلك ينبغي كما ذكرنا أن يحذره المبرودون ومَنْ وتعتريه الرياح الغليظة ، ولا يشربوا عليه ماءً بارداً ولا يأكلوا عليه طعاماً حامضاً .

ويصلح من نفخه وطول وقوفه بأن يلعق عليه لعقات من العسل ، أو يشرب عليه شراب قوي . ومن وجد عليه برداً في العصب ، فالتمريخ[2] عليه بالأدهان التي وصفناها لذلك ، ويجعل أغذيته بالاسفيذباجات الكثيرة التوابل ، وشرابه ماء العسل الذي بالأفاوية .

النبق[3]

النبق عاقل للبطن ، منفخ ، بطيء النزول . ويصلح منه ماء العسل وماء السكر والشراب والجوارشنات الحارّة ، وكذلك الزعرور وضروب الإجاص الجبلي الحامض القابض ، إلاّ أن التبريد في هذه أقوى والقبض في النبق .

ولذلك ينبغي أن يتلاحق ضرر هذه كلها بالعسل والطعام المتخذ به وبشرابه وبالجوارشنات الحارّة والمسهلة ، ولا يشرب عليه ماء بارد ولا يؤكل عليه خل ولا لبن ولا مصل ولا ماست ولا رائب ، لأن الجمع بين هذه مخوف .

= وحماضه « ما في جوفه » قابض كاسر للصفراء ، يسكن الخفقان الحار ، يجلو اللون ، ويذهب الكلف ، وينفع من القوباء « الحزازة » طلاء وهو رديء للصدر ، وبزره ينفع من البواسير ، يقاوم السموم) وأصل الكلمة سنسكريتي هو (ماتلنغا) نقل الى الفارسية ثم الى العربية .

(١) السفرجل : فاكهة معروفة ثمرها مقوّ للمعدة جداً وكذلك للكبد أيضاً .

(٢) التمريخ : سبق شرحه .

(٣) النبق : سبق شرحه (عاقل للبطن ، منفخ ، بطيء النزول ، يصلح منه ماء العسل وماء السكر) .

التوت[1]

أما الحلو منه فيسخن قليلاً ، وينفخ ، ويلطخ المعدة ، ويصدع المحرورين . وينبغي أن يشرب عليه هؤلاء السكنجبين الحامض . فأما من كان يتأذى بأذاه ونفخه ، ولم يكن حار المزاج ويسرع إليه الحمى ، فليأخذ عليه قطعة من الكموني أو يشرب رطلاً من الشراب القوي الصرف .

وأما الشامي الحامض والمزّ فإنه يقمع الصفراء ، ويطفىء حدة الدم . وليس لطخه للمعدة كلطخ الحلو . ولا يحتاج المحرورون إلى إصلاحه ، وخاصة إذا اتفق لهم تعب وعطش . وأما المبرودون فليشربوا عليه الشراب وليأخذوا عليه الجوارشنات ، ولا يأكلوا عليه الأطعمة الحامضة والغليظة كما وصفنا .

البطيخ[2]

البطيخ متهيء مستعد لأن يستحيل مراراً أصفر ، ولا سيّما الحلو منه والشديد النضج . وإذا أكل منه المتهري الذي يلي تجويفه ولم يوغل فيه إلى ناحية القشر ، فإنه إذا كان كذلك كان أسرع استحالة إلى المرار . وهو مع ذلك ينفذ في العروق سريعاً فيتولد عنه حميات غب[3]، ومحرقة .

وقد أخطأ يحيى بن ماسويه خطأ عظيمًا بمشورته على من يأكل البطيخ بشرب الشراب وأخذ الكندر والجوارشنات ، فإن هذا أردأ ما يكون ، وذلك لأن البطيخ مستعد في نفسه لأن يستحيل مراراً وأن ينفذ إلى العروق بسرعة ، حتى أنه يدرّ البول وربما فتت الحصى ، وهو جلاء جداً جراد ، فهو كافٍ بنفسه في أن يستحيل مراراً وينفذ إلى العروق سريعاً ، فضلاً عن أن يحتاج أن يزاد سخونة وحدّة وسرعة نفوذ . والجوارشنات والشراب يفعل به

---

(١) التوت : شجر التوت معروف وثمره منه الأسود والأحمر ومنه الأبيض . والتوت هو من الفصيلة القراصية والقبيلة التوتية تزرع لثمرها يأكله الانسان ولورقها يأكله دود القز . وهو ملين للمعدة والإكثار منه يؤذي الاعصاب والصدر ، ومن التوت نوع بري هو (توت الأرض) ومنه (توت السياج) توت العليق (فرامبوز) وصف أنه في تركيبه ابن عم (الفريز والكرز) وهو غني بحامض الليمون . وقابض لقناه (بالبكتين) وإذا أخذ قبل الطعام فتح الشهية ونقى الدم لمزيد من التفصيل راجع الموسوعة ص ١١٩ .

(٢) البطيخ : سبق شرحه .

(٣) الغب : الغب بالكسر لغة في سقي الابل وفي الحمّى يوم ويوم . وفي القاموس ، الغب : الزيارة القصيرة قال الحسن : « زر غباً تزدد حباً » وغب كل شيء بالكسر : عاقبته . وفي الحديث : « أغبوا في عيادة المريض واربعوا » أي عد يوماً ودع يوماً فيومين وعد اليوم الثالث .

ذلك ، فيكون المرار المتولد منه أحدّ ، ونفوذه أسرع .

ومن أجل ذلك أقول إنه ينبغي أن يكون قصد آكل مثل هذا البطيخ أن يمنع سرعة استحالته ، وأن يحدده سريعاً قبل أن ينفذ منه شيء في العروق . وذلك يكون بأن يشرب عليه السكنجبين مجرداً حامضاً ، ويتمشى مشياً رفيقاً طويلاً ، ولا ينام على الجنب الأيمن البتة حتى تنزل الطبيعة ، وإن أبطأ نزولها أكل عليها السكباج والحصرمية ونحوها ، وامتص الرمّان الحامض ونحوه ، فإن ذلك يمنع استحالته إلى المرار .

وشرّ ما يكون إذا أخذ منه على جوع شديد صادق ، ثم لم يؤكل بعده بسرعة ، ولم يؤخذ عليه شيء مما وصفناه ، بل نيم عليه ، فإنه عند ذلك لا يكاد يخطىء أن يهيج حمى من قرب ، اللهم إلاّ أن يكون الإنسان مبروداً جداً .

وليس يحتمل أن يصرف ما قال يحيى بن ماسويه إلى شيء من أنواع البطيخ إلاّ إلى الحامض منه والعفص . لكن لا ينبغي أن يترك مثل هذا الموضع بلا تمييز ولا تفصيل ، فإنه كما أن البطيخ الهندي مستعدّ لأن يصير بلغمًا حلواً من وقته ، ولذلك لا أنفع لأصحاب الحميات المحرقة والملتهبين منه ، كذلك البطيخ الحلو النضيج متهيء لأن يصير مراراً أصفر من قرب ، ثم له مع ذلك سرعة نفوذ إلى العروق.

وقد عملت في هذا المعنى مقالة صغيرة وسمتها في إيضاح خطأ جرير الطبيب فيما زعم أني أخطأت فيه مشورتي على أحمد بن اسمعيل بتناول التوت الشامي بعقب البطيخ .

والبطيخ ينقي الكلى والمثانة ، وينتفع به من يعتاده تولد الحصى في كلاه . وينبغي لهؤلاء أن يجتنبوا أن يأكلوا معه جبناً أو لبناً أو خبزاً فطيراً ، لأنه يسرع ببذرقة هذه الأشياء إلى الكلى ، وليشربوا عليه الجلاب إن كانوا مبرودين ، والسكنجبين إن كانوا محرورين . وأما من كان ملتهب المزاج جداً فإني أشير عليه أن يتجرع بعده الخل .

البطيخ المز[1]

وأما البطيخ المستطيل الحامض ، وإن كان لا يستحيل مراراً ، فليس يحتاج أن يشرب عليه الشراب ، ولا يؤخذ عليه الجوارشن ولا الكندري . وذلك أن هذا البطيخ لا يؤكل للاستلذاذ ، بل يتداوى به المحرورون والمحمومون والملتهبون ، وهم ينتفعون

---

(١) البطيخ المز : نوع من أنواع البطيخ ثمره مستطيل وحامض ، يؤكل للاستلذاذ ، ويتداوى به المحرورون والمحمومون والملتهبون .

بتبريده . وهو مع حموضته لا يخلو من جلاء وجرد ، فإن أخذ عليه بعض هذه خيف ضرره ، وكان ضاراً فضلاً عن أن ينفع .

البطيخ الهندي[1]

وأما البطيخ الهندي فإنه قوي الترطيب والتطفئة ، نافع لأصحاب الحميات الغب والمحرقة ، ومن يحتاج أن يتولد فيه بلغم رطب ليقاوم مراراً حاراً في كبده ومعدته وعروقه . رديء الكيفية ، قليل الكمية ، لا يسهل أن يخرج بدواء مسهل لقلته ولُزوجته أو لضعف البدن ونقصان لحمه ودمه . فإنه في هذه الحال يحتاج أن يبدل مزاج ذلك المرار ، فهو وإن كان يمكن أن يبدل مزاجه بالأشياء الحامضة ، فإن التفهة في هذا الوقت أنفع له ، إذ كانت الحوامض لا تخلو من تقطيع وتلطيف ، ومثل هذا البدن لا يحتمل ذلك .

فإن أدمن عليه السكنجبين زاده هزالاً ، وأضعف قوته ، وأوهن[2] معدته ، وربما سحج[3] أمعاءه . وإن أدمنت عليه الحوامض التي معها قبض لم تخل من إنفاخه والزيادة في السدد ، إن كانت في كبده أو في مسامه ، ولم يرطب أيضاً لأن الحامض يجفف ولا يرطب .

وأما التفهة ، ولا سيّما ما له غلظ جرم مع أدنى حلاوة ، كما عليه البطيخ والهندي ، فيبدل مزاج البدن الحار ، ويولد في الكبد دماً مائياً يصلح به رداءة الدم المراري الذي في العروق إذا امتزج به .

الخيار[4]

وقد يفعل الخيار قريباً من هذا الفعل ، إلاّ أنه يدرّ البول إدراراً كثيراً . فلذلك منفعته تكون أقل في هذا الموضع .

وجرم الخيار أيضاً جرم بطيء الانهضام ، قوي البرد جداً ، وربما أهاج بهؤلاء وجع الخاصرة . ولذلك ينبغي أن يعطى المحْرورون من الخيار لبه ، وإن اتفق له ذلك أخذ من بعده الكموني والجوارشن المركب من النانخواه والكندر والزبيب[5] .

---

(١) البطيخ الهندي : أيضاً نوع من أنواع البطيخ قوي الترطيب والتطفئة للمعدة ، نافع لأصحاب الحميات

(٢) الوهن : الضعف . أوهن معدته : أضعفها .

(٣) السحج : سبق شرحه .

(٤) الخيار : (الخيار والقثاء) سبق شرحهما ، وهما مدران للبول ولبّهما يفيد المحرورين .

(٥) الجوارشن والنانخواه والكندر والزبيب : جميعها سبق شرحها .

وليحذر الإكثار من الخيار من يعتريه القولنج والرياح الغليظة ، أعني وجع الخاصرة .

القفوص[1]

فأما القفوص فرديء ، عسر الهضم ، ولا سيّما ما صلب وكبر منه . وأما الصغير الرطب منه فدون ذلك ، وإذا أكثر منه يولد نفخاً في الأمعاء غليظة ، ووجعاً في البطن . وينبغي في ذلك الوقت أن يستعمل القيء ، ويشرب عليه شراب صاف أو يؤخذ الجوارشنات . فأما المملح فثقيل بطيء النزول ، إلاّ أنه دون القفوص .

القثاء[2]

فأما القثاء فأجف من الخيار ، وأسرع نزولاً . وهو أيضاً يبرد ويرطب في ذلك ، وليس يسخن البدن ، بل كثيراً ما يضر أصحاب الأمزاج الباردة . ولا يحتاج المحرورون إلى إصلاحه ، إلاّ أن يكثروا منه .

وقد يصلح ما يتولد منه من الثقل والنفخ في البطن الجوارشن الكموني والسفرجلي ونحوهما .

وهو ، أعني القثاء والخيار والقرع ، من طعام المحرورين . ويضر المبرودين ، وينبغي أن لا يكثروا منه ويتلاحقوا ضرره بالشراب القوي والجوارشنات الحارة .

الموز[3]

الموز يقرب حاله من حال البطيخ الحلو النضيج ، إلاّ أنه أروى للمعدة ، وهو أسرع إلى الغثي . ويصلح بما يصلح البطيخ به .

---

(١) القفوص : ثمر أكبر من ثمر الخيار وأصغر من ثمر البطيخ . كروي الشكل ما صلب وكبر منه رديء وعسر الهضم وأما الصغير الرطب فيشبه القثاء والخيار والاكثار منه يولد النفخ ووجع البطن .

(٢) القثاء : سبق شرحه .

(٣) الموز : شجرة عشبية من وحيدات الفلقة وهو من الفصيلة (الموزية) ذات ساق قوية وأوراق عريضة لولبية ، وأليافها قوية ، ولونها أخضر داكن وثمرتها تظهر في مجموعة من الأمشاط يحتوي كل مشط على ١٠ ـ ٢٠ موزة ولفظ (الموز) معرّب عن الهندي (موزا) واسمه العربي (الطلح) ويعرف أيضاً بأسماء (موز الفردوس) أو (تفاح الجنة) أو (تفاحة آدم) وفي الطب القديم وصف الموز بأنه « ينفع من حرقة الصدر والرئة ، والسعال ، وقروح الكليتين والمثانة ويدر البول ، ويلين البطن ، ويسمن كثيراً ، ويؤكل قبل الطعام » وأجوده النضيج ، الحلو ، الكبير ، والاكثار منه يضر المعدة ويثقل ويزيد في الصفراء والبلغم ودفع ضرره يكون بالسكر أو إ

وقد يتولد من الإكثار منه الهيضة ، كما تتولد من البطيخ . غير أنه أجود للعين والصدر من البطيخ .

الطلع والجمار[1] والبلح

باردة ، عاقلة للبطن ، وأعقلها له البلح ، ثم الطلع . وهو والجمار ينفعان المحرورين ، ويسكنان ثائرة الدم . ويدفع ما تولد هذه في العروق من النفخ وبطء النزول بالزنجبيل المربى وبالعنداديقون وجميع الجوارشنات الحارة .

* * *

- العسل والزنجبيل وإذا طبخ في السيرج أو دهن اللوز أصلح الصدر سريعاً ، وإذا مزج بالخل أو عصير الليمون وطلي به الرأس الأقرع ، أو الحكة يفيد كثيراً ، وطبخه مع بذر البطيخ ، ودهن الوجه به يجلو الكلف وينعم البشرة ويحسن اللون ، وإن وضع ورقه على الأورام حللها . وفي الطب الحديث اعتبر الموز طعاماً مغذياً ومقوياً والنشا الوافر فيه يتحول إلى سكر منشط وكلسيوم الموز يهضم ويتمثل أحسن من كالسيوم الحليب والجبن ، والفوسفور الموجود في الموز جدير باسم (ملح الذكاء) والفلور الذي فيه يحمي الأسنان من التسوس . وغنى الموز بفيتامين (ج) يجعله مقوياً للعضلات ، وحامياً من الحفر والتعفنات . وغناه بفيتامينات (ب) تحمي الأعصاب وتكافح فقر الدم وتحفظ التوازن العام للصحة كما أن فيتامين (أ) يساعد على النمو ويحمي البصر وفيتامين (هـ) يغذي الاخصاب والانتاج . كما يفيد الموز في أمراض الرثية (الروماتيزم) وبعض حالات التشنج . وقد اكتشفت الأبحاث الحديثة هرمونات الموز ذات مزايا مقوية عالية من شأنها تنظيم نشاط الجهاز العصبي . وتأكد أن تناول الموز بانتظام يعطي الأطفال التوازن النفسي . ويشيع فيهم روح المرح والغبطة في الحياة . ويمنع الموز عن المصابين بمرض السكر وعن بعض المصابين بأمراض الكبد لصعوبة هضمه وعن البدينين لارتفاع الحروريات فيه . وينصح باعطائه للأطفال (يهرس ويقدم لهم مع الحليب) أو (مع المربى والعسل) وللناقهين والمصابين بفقر الدم والوهن العام والحاملات والمرضعات وذوي الأعمال المرهقة والأعمال العقلية والأولاد والشيوخ وهو مفيد للجهاز العظمي وللمفاصل وللأعصاب وللضعف الجسمي والعقلي (ويمكن تناوله يومياً مهروساً مع العسل) .

(١) الطلع والجمار والبلح : سبق شرحها (وهي عاقلة للبطن وأعقلها له البلح) .

الفصل السادس عشر

في الفواكه اليابسة وما يجري مجراها ومنافعها ودفع مضارها

التمر[1]

فلننقل الآن في الفواكه اليابسة . فنقول إن التمر يسخن البدن ويخصبه ، ويولد دماً غليظاً متيناً رديئاً . ويغلظ الكبد والطحال . صالح للصدر والرئة والمعي ، مهيج للصداع والرمد ، ملين للمفاصل ، مذهب بالإعياء . ولذلك ينبغي أن يجتنب إدامته والإكثار منه من يسرع إليه الصرع والرمد والقلاع والخوانيق ووجع اللثة والأسنان ، ومَنْ به غلظ في كبده أو في طحاله . فإن أكلوه في حال تلاحقوا مضرته بشرب السكنجبين السكري الحامض الساذج ، وامتصاص الرمّان الحامض ، والأكل من البوارد والطبيخ الحامض ، والتغرغر بالخل والسكنجبين . وليتمهدوا الفصد والحجامة فضل تعهد ، وأسهلوا بطونهم بالرمان المعصور بشحمه .

وأما المبرودون ومَنْ لا تعتريهم هذه الأوجاع فيخصبون عليه ، وينفعهم من أوجاع الظهر والورك العتيقة .

وضروبه كثيرة . وأقواها في هذه الأفعال التي ذكرنا أصدقه حلاوة وأرقه جرماً .

وينبغي لمن هو ضعيف الأسنان واللثة أن يغسل فاه بعد أكله بماء فاتر عذب ، ويدلك لثته بأصابعه دلكاً جيداً ، ثم يمسك في فيه ماء ورد وقد نقع فيه سماق ، أو يمضغ

---

(١) التمر : هو ثمر شجرة النخيل ويسمى (بسراً) حين يكون غضاً طرياً ويدعى (بلحاً) ما دام أخضر (ورُطَباً) حين يلين وينضج ، ويطلق اسم (التمر) على التمر اليابس وعلى ثمر النخيل من حين الانعقاد الى حين الادراك . كان موجوداً في الجزيرة العربية قبل فجر التاريخ واتخذه العرب مادة أساسية لغذائهم . وقد تحدثوا عن النخيل وثمره باسهاب في نثرهم وشعرهم . ووردت عدة أحاديث عن البلح والبسر والتمر على لسان الرسول محمد (ص) يشيد فيها بفوائدها وقد ثبت عنه أكل التمر بالزبد وبالخبز ومفرداً . لمزيد من التفصيل راجع الموسوعة ص ١١٤ .

الطرخون[1] مضغاً طويلاً ويتمضمض ويتغرغر بالماء ورد والسماقي ليأمن بذلك القلاع والخوانيق . فإن أكله مع اللبأ أو مع الجبن الرطب أو منقوعاً في اللبن فليغسل لثته بماء حار ، ويتمضمض ويتغرغر بالجلاب . ولا يشرب عليه شَراباً مسكراً من يتأذى بالصداع والرمد .

فأما المبرودون فليأخذوا عليه في هذا الوقت الجوارشنات المسهلة . وإن أصاب محروراً عن أكله التمر واللبأ تمدد في المعدة وانتفاخ ، أخذ من الدواء الصيفي ونحوه من المسهلات التي لا تسخن .

والتمر إذا نقع في اللبن وأخذ أنعظ إنعاظاً قوياً إن أديم أكله وشرب ذلك اللبن ، ولا سيّما إذا طرح في ذلك اللبن شيء من الدارصيني . لكن المحرورون من هذا الفعل على خطر عظيم من الحمى ، والدماميل ، والصداع ، والرمد[2]، ولا سيّما في الزمان الحار . وإن أكثر من هذا الفعل بعد الإخراج من الدم لم ينتفع به فيما يريد ، فلذلك ينبغي لمن أراد ذلك أن يطفيء يوماً بين أيام من هذا الفعل ، أو حين يحس بهيجان شيء مما وصفنا ، ثم يعاود .

وأجود وقت استعماله في الزمان البارد ، فإنه سيخصب عليه بدنه ، ويزيد في الباه وفي حسن اللون زيادة كثيرة ، ويستأصل أمراضاً وأوجاعاً باردة إن كانت به .

البسر والقسب[3]

وأما البسر والقسب فعاقلان للطبيعة ، بطيئا الخروج ، بالإضافة إلى التمر ، كثيرا النفخ ، جيدان للمعدة .

---

(١) الطرخون : سبق شرحه .

(٢) الرمد : داء يصيب العيون وهو أنواع .

(٣) البسر والقسب : البسر : الاعجال نقول : بَسَرَ الفحل الناقة يبسرها بسراً وابتسرها : ضربها والمبسور : طالب الحاجة في غير موضعها ، وبسر النخلة وابتسرها : لقحها قبل أوان التلقيح . وبسر : عبس كقوله تعالى :﴿ووجوه يومئذٍ باسرة﴾ أي مقطبة والبسر: الغض من كل شيء . والبسر : التمر قبل أن يرطب لغضاضته . واحدته ، (بسرة) وفي القاموس : « البسر »: أن يخلط البسر مع غيره في النبيذ . والبسر : ما لون ولم ينضج وإذا نضج فقد أرطب . قال الأصمعي في التمر : إذا اخضر حبه واستدار فهو خلال بفتح الخاء ، فإذا عظم فهو البسر ، فإذا أحمرت فهي شقحة (بكسر الشين وسكون القاف) ويقول الجوهري : البسر : أوله طلع ثم خلال ثم بلح ثم بسر ثم رطب ثم تمر . والقسب : هو التمر اليابس يتفتت في الفم صلب النواة قال الشاعر يصف رمحاً . -

الزبيب[1]

الزبيب معتدل في الحر . وأحمره أحلاه وأعراه من القبض . صالح للصدر والرئة والمعدة ، ويخصب الكبد القشفة ويسمنها . وليس يتأذى به من الناس إلاّ المحرورون جداً . ويصلح ذلك منه السكنجبين وأدنى شيء من الفواكه الحامضة يؤكل عليه .

وينفع المبرودين ، ولا يحتاجون له إلى إصلاح بتة إلاّ لنفخ تهيج منه إن أكثر شرب الماء عليه . وهي أيضاً نفخ تنحل وتخرج سريعاً ، ولا تجاوز جرم الأمعاء إلى طبقاتها ، فلذلك ليست بنفخ رديئة مؤلمة عسرة الخروج ، بل سهلة الخروج سهلة الانحلال .

القشمش[2]

شبيه بالزبيب ، إلاّ أنه ألين ، وأقل قبضاً ، وأسهل خروجاً .

التين اليابس

التين اليابس جيد للمبرودين ولوجع الظهر وتقطير البول ، ويسمن الكلى ، وينعظ ، ويخرج ما في الصدر والرئة ، ويلين البطن ، ويدفع الفضول العفنة في المسام ، حتى أنه كثيراً ما يتولد في مدمني أكله القمل الكثير . ولذلك ينبغي إذا حدث ذلك أن يدمن التعرق في الحمام ودلك البدن فيه بالبورق[3] ودقيق الحمص ويبدل الشعار كل قريب .

وإذا أكل بالجوز اليابس المقشر من قشرية كان غذاءً حميداً جداً ، مطلقاً للبطن ، كاسراً للرياح ، نافعاً لمن يعتاده القولنج ووجع الظهر والورك . ومن يتأذى من المحرورين بأكل التين فيكفيه أن يشرب عليه بعض ما ذكرنا .

وأجوده أنضجه وأحلاه وأعسله . وأما الفج القشف منه فإنه أكثر نفخاً وأعسر خروجاً من البطن . وربما كان مع الفج منه لبن كثير ، فأسهل إسهال الأدوية المسهلة ، فإن لبن التين قوي الإسهال .

= واسمر خطياً كان كعوبه ... نوى القسب قد أرمى ذراعاً على العشر

والقسب : الصلب الشديد من كل شيء ، والقسيب : صوت الماء ، والقيسب : ضرب من الشجر ، قال أبو حنيفة : هو أفضل الحمض . وقال مرّة : القيسبة (بالهاء) : شجيرة تنبت خيوطاً من أصل واحد ، وترتفع قدر الذراع ، ونورتها كنورة البنفسج ، ويستوقد برطوبتها كما يستوقد اليبيس .

(١) الزبيب : سبق شرحه .

(٢) القشمش : شبيه بالزبيب إلا أنه ألين وأقل قبضاً وأسهل خروجاً كما شرحه الرازي في هذا الباب .

(٣) البورق : سبق شرحه .

مسهل التين

وإن جمع لبن التين وجفف ثم جعل وسط تينة ، وأخذ منه قدر دانقين إلى نصف درهم أسهل إسهالاً قوياً . وهو مسهل ظريف ، ويصلح أن يديمه أصحاب القولنج على هذه الصفة .

مسهل آخر من التين

يؤخذ من التين العلك السمين اليابس فيقشر ، ويؤخذ من عسله وسمسمه وزن مائة درهم ، ومن لبن التين وزن عشرة دراهم ، ومن الجوز اليابس المقشر وزن مائة درهم ، فيدق في هاون نظيف حتى يستوي ويتحد ، ويجعل كباباً .

ويؤخذ منه مثل البيضة على خف البطن ، فيسهل البطن ، ويخرج الأثفال ، ويمنع كون القولنج ، ولا سيّما إن طرح معه وزن خمسة دراهم من ورق السذاب[1] . وينفع من لدغ الحيات والعقارب ، ويدفع مضرة السموم عن آكله يومه وليلته ذلك .

السجزي[2] والخزائني

أما السجزي منه فيلين البطن ، ويكسر الريح ، ويسخن إسخاناً بيناً .

والخزائني يلين الصدر أيضاً والبطن ، إلاّ أنه دون السجزي في ذلك وفي الإسخان . وليس يحتاج إلى إصلاح ما لم يكثر منه ولم يكن آكله محروراً . وإذا احتاج إلى ذلك منه كفى أدنى ما ذكرناه من أخذ الفواكه عليه .

الملبن[3]

غليظ ، مولد للسدد والقولنج ، بطيء النزول ، رديء في أكثر أحواله . واجتنابه بتة أصلح ، اللهم إلاّ أن يكون الإنسان جائعاً . ويصلح منه الفانيذ ويسرع نزوله . وينبغي أن يحذره من به غلظ في كبده وطحاله أو يعتريه الحصى في كلاه . وليس بضار للصدر والرئة .

السكر

السكر معتدل الحر ، لطيف ، صالح للصدر والرئة ، ملين لهما ، مخرج لما فيهما ،

---

(١) (٢) السذاب السجزي والخزائني : سبق شرحهما .

(٣) الملبن : سائل متخذ من العنب والتين ، ثم يمدد تحت أشعة الشمس على ألواح خشبية أو أواني نحاسية . أو قطع من الخام الأبيض . ويعد تركه عرضة لأشعة الشمس عدّة أيام ، يغلظ ويصبح سميكاً (كالقمر الدين) وهو من المنقوعات الجيدة والمفيدة للصحة وفي معالجة بعض الأمراض .

جيد لخشونة المثانة ، موافق للمحرورين والمبرودين لاعتداله ، لا يحتاج إلى إصلاح إذا أصيب به موضعه . وينبغي أن يحذر الإكثار منه عند لين البطن وانحلال الطبيعة وسحج الأمعاء . ولا يحتاج إلى دفع مضار أكثر من أن لا يأكله المسهلون .

العسل

العسل قوي الإسخان ، مولّد للصفراء ، لا يصلح إلّا للشيوخ والمبلغمين . فأما الشباب والمحرورون فلا ، إلّا على سبيل التداوي به والاضطرار إليه . ويدفع مضرته بهم الخل وربوب الفواكه الحامضة .

النارجيل[1]

النارجيل يسخن البدن ، وينفع من تقطير البول وبرد المثانة ووجع الظهر العتيق ، ويزيد في المني . وللحمه بطء انحدار ، يصلح ذلك منه الفانيد والسكر الطبرزد . ولا يحتاج المشايخ والمبرودون إلى إصلاحه . فأما الشباب وأصحاب الأمزجة الحارّة فليأخذوا عليه ما ذكرنا من المطلقات ، أو يأكلوا عليه من الطبيخ والبوارد الحامضة .

الجوز

الجوز شديد الحرارة والإسخان ، يبثر الفم ويورم اللوزتين إن أكثر منه ، وكذلك الأسنان إن كان الإنسان متهيئاً لذلك ، ولا سيّما إذا كان فيه بعض الحميات .

وأعتقه أردؤه في ذلك ، ولذلك ينبغي أن يستقصي غسل الفم بعده والتغرغر بالسكنجبين والخل ، ويشرب عليه ، أو يمص رُماناً حامضاً ، فإنه مما يسكن لهيب الجوز خاصة ولب الخيار ، وكذلك يفعل بما يتولد من اللهيب عن أكل الجبن العتيق .

وإذا قشر الجوز من قشره الرقيق ذهب عنه أكثر مضرته للفم والحلق . ويسهل تقشيره بأن يلقى مع نخاله الحواري[2] على طابق ويقلى قلياً طويلاً رفيقاً ، فإن النخالة تحرق تلك القشرة الرقيقة ، ثم يفرك وينشف فينقي من ذلك القشر . ويكون الأكل منه في ذلك الوقت أصلح .

ودهنه أجود واحد ، والرطب منه أقل إسخاناً ، وأهون نزولاً عن المعدة ، وأصلح لها من اللوز . ويجزي في تطفئة حرارته بعض ما يستعمل بعد اليابس منه .

---

(١) (٢) النارجيل . الحواري : سبق شرحها .

اللوز[1]

اللوز معتدل السخونة ، بطيء الهضم ، جيد للصدر والرئة ولخشونة المثانة والأمعاء أيضاً ، يغرّيها ويزلق ما فيها . ويسرع انحداره وانهضامه السكر الطبرزد ، والفانيد الخزائني ، والجلاب . فإن ثقل في حاله لكثرة ما أخذ منه ، فليشرب عليه ماء العسل . وإن أكثر من الرطب منه ، فليؤخذ عليه الكموني وجوارشن السفرجل المسهل منه .

وأكلهما أيضاً ، أعني الجوز واللوز الرطبين ، بالمري مما يسرع بإخراجهما . إلّا أنهما لا يغذوان[2] في هذه الحالة كما يغذوان إذا أكلا بالسكر والفانيد ، بل يصلحان مع المري للتنقل بهما . وأما إذا قشرا وأكلا مع السكر الطبرزد والفانيد الخزائني ، فإنهم يزيدان في المخ والمني والدماغ ، ويخصبان البدن ويغذوانه غذاء كثيراً .

الفستق[3]

الفستق حارّ ، مع قبض وعطرية ، صالح للمعدة والكبد اللتين ليستا بملتهبتين . وهو أيضاً يبثر ويخشن الحلق ، ويصلح ذلك منه التغرغر بالجلاب وشربه عليه . وأما إسخانه فليصلحه بالسكنجبين وربوب الفواكه .

البندق[4]

بارد ، بطيء النزول ، كثير الإغذاء . ويصلح منه الفانيد خاصة . ومتى أكثر منه

---

(١) اللوز : سبق شرحه .

(٢) لا يغذوان : (من التغذية) أي لا يغذيهان غذاءً كثيراً .

(٣) الفستق : جنس أشجار مثمرة وحرجية من الفصيلة البطمية . ثمره لوزية الشكل في حجم الزيتون غلافها قاس ذو فلقتين عليه غطاء لين محمّر والبذرة الداخلية مغطاة أيضاً بغشاء رقيق أحمر بنفسجي وهي بذرة زيتية دسمة للبهذة الطعم قال عنه الشيخ الرئيس : أشد حرارة من الجوز فيه عفوصة دهنه ينفع من وجع الكبد ويفتح السدد . وهو على أنواع (الحلبي) أشهره .

(٤) البندق : شجرة من الفصيلة البتولية عند بعض علماء النبات ومن الفصيلة البندقية عند آخرين له أنواع منها : نوع يزرع لثمره ، وأنواع تزرع للتزيين وأنواع تنبت في الحراج أسمه (البندق) من اليونانية ، ويسمى أيضاً (الجلوز) وهذا محرّف من الفارسية . وصفه الطبيب اليوناني (أبقراط) : « بأنه يزيد في الدماغ وإذا أكل بماء العسل نفع من السعال المزمن وهو بطيء الهضم ويهيج القيء وينفع من لدغ الحشرات السامة » وقال عنه الشيخ الرئيس ابن سينا : « يولد الرياح في البطن ، وإذا قلي وأكل مع فلفل قليل أنضج الزكام » وفي الطب الحديث وصف « بأنه غذاء مقو فيه بروتين يشبه بروتين اللحم وهو غني جداً بفيتامين (أ) و (ب) وبالمواد الدهنية والأزوتيه والبوتاسيوم والمغنزيوم والكبريت والكلور والصوديوم والحديد . يفيد زيت البندق المصابين بالسكري والسلّ والرمل والصرع والتهاب مسالك البول ويفيد جداً في تقوية الدماغ لما فيه من الفوسفور . »

حتى يبلغ أن يمدد المعدة ، فينبغي أن يشرب عليه المبرود ماء العسل ، والمحرور جلاباً . وإن كفى ذلك ونزل ، وإلاّ أخذ عليه بعض الجوارشنات المسهلة . وينبغي أن يقشر من قشريه .

البطم(1)

هو الحبة الخضراء ، حارة ، مصدعة ، مبترة للفم . يذهب ذلك عنها السكنجبين وربوب الفواكه الحامضة وأجرامها . وهي تدر الطمث ودم البواسير ، وتنقي وتسمن الكلى ، وتزيد في الباه ، وتحل النفخ ، وتكسر الرياح . وصمغه يطلق البطن ، ويخرج الأثفال ، إذا أخذ منه قدر البندقة .

حب الصنوبر(2)

حب لوز الصنوبر يسخن إسخاناً قوياً حتى أنه يصلح للمفلوجين أن يتنقلوا به ، ويزيد في الباه ، ويسخن الكلى جداً ، ويكسر الرياح . ولا ينبغي للمحرورين أن يقربوه ، ولا سيّما في الزمان الحار ، فإن أخذوا منه فليأخذوا عليه الفواكه الحامضة الباردة . وأما المشايخ والمبرودون فينتفعون به في إسخان أبدانهم ، وتلمع ما في رئاتهم من البلاغم ، وإسخان أعضائهم .

العنّاب(3)

يلين خشونة الصدر ، وهو يسير الغذاء ، بطيء الانحدار . ولم يذكر جالينوس في

= والكلى ويطرد الدودة الوحيدة بتناول ملعقة صغيرة منه لمدة خمسة عشر يوماً على الريق ومغلي أزهاره علاج للترهل ومغلي ورقه مدر للبول وغلي أوراقه مع البندق مع الجوز وقليل من رماد التبغ والملح الناعم وزيت الزيتون مفيد في آلام الروماتيزما (دهوناً) .

(1) البطم : شجر مراجي كبير كالبلوط والسنديان ثمره حبة صغير كحبّ العدس مع شيء من الحموضة ويغلف اللب طبقة خضراء شحمية وصمغ ثمر البطم يخرج الأثفال وله منافع علاجية وغذائية .

(2) حب الصنوبر : يتخذ من شجر الصنوبر المعروف . ثمره يشبه ثمر الرز غير أنه أكبر منه حجمًا ولونه يميل إلى الصفرة يزيد في الباه ويصلح للمفلوجين .

(3) العناب : الواحدة (عنابة) ويقال له (السنجلان) وربما سمي (ثمر الأراك) دمناباً . والعنّاب : العبيراء ، والعناب : الجبيل الصغير الدقيق المنتصب الأسود . والعناب نبكة ، والعناب : اسم واد واسم جبل بطريق مكة . والعناب بالتخفيف : الرجل العظيم الأنف . والعنب كثرة الماء . والدمناب هنا (شجر مثمر من الفصيلة السدرية من ذوات الفلقتين التي فيها (السدر والعناب والعنال) وغيرها وهو يرتفع كالزيتون ويتشعب شائك جداً ورقه مزغب من أحد وجهيه سبط وثمرته العنابة تشبه الزيتونة لونها يتحول من =

العنّاب شيئاً غير ذلك ، ولا القدماء في تطفئة الدم شيئاً . لكن التجربة تشهد بذلك .

وهو يطفىء ، ويبرد ، ويسكن ثائرة الدم على حلاوته ، ولا سيّما إذا طبخ مع العدس وشرب ملؤه . والإكثار منه ينفخ ، ويمدد البطن ، وإذا شرب الجلاب عليه أحدره .

وهو يقلل المني ، ويضعف الإنعاظ ، ويصلح أن يتنقل به على النبيذ المحروررون ، ولا سيّما إن نقع في ماء ورد فيه سكر يسير .

الإجاص اليابس(١)

مُطْلِقٌ للطبيعة ، مُذْهِب لشهوة الطعام . يصلح للمحرورين ، ولا يصلح للمبرودين والمشايخ . وإن أكلوا منه في حال ، فليؤخذ بعده شيء من المصطكى والكندر ليذهب عن المعدة لطخه .

التفاح المقدد وغيره

وما قدِّد من التفاح والكمثرى والخوخ ففيها مشابهة منها . وهي أعسر خروجاً من البطن من الرطب ، إلاّ أنّ ما يتولد منها من المائية التي لا تستحيل إلى الدم أقل . ولذلك إنما ينبغي أن يعتنيَ بسرعة إخراجها من البطن فقط لا غير ذلك ، اللهم إلاّ أن يراد عقل البطن منها ، كما يؤخذ سويق النبق والتفاح لذلك . ومما يسرع إخراجها من البطن الجلاب وماء العسل .

الخرنوب الشامي(٢)

عاقل للبطن ، غير ضار بالصدر والرئة ، معتدل في الإسخان . فمن لم يرد به عقل

= أخضر الى بني داكن . قال عنه ابن البيطار : إنه نافع من السعال والربو والجدري والحصبة والقروح والدماميل والبثور ووجع الكليتين والمثانة ووجع الصدر وفي الطب الحديث وصف العناب بأنه من الفواكه المفيدة جداً لأمراض الحلق ومسكن ومهدىء ومكافح للسعال ونافع للصدر وفوائده تماثل فوائد البلح والتين من بعض الوجوه وتصنع منه منقوعات للنزلات الصدرية .

(١) الأجاص اليابس : هو ثمر الأجاص المعروف بعد تجفيفه وقد سبق شرحه

(٢) الخرنوب الشامي : شجر مثمر من الفصيلة القرنية ثمره (الخرنوبة أو الخروبة) قرن يؤكل ويستخرج منه دبس ويطحن فيصبح دقيقاً يستعمل في صنع الخبز في بعض البلدان وشجرته دائمة الخضرة وتفضل التربة الصخرية أفضله الشامي وهو عسر الهضم ولا يخرج عن البطن سريعاً واليابس منه حابس للبطن رديء للصدر والرئة . مقو للمعدة مدرّ. ينشط الغرائز المرارة وإذا دلكت الثآليل بالخرنوب الفج دلكاً شديداً زالت النبة =

الطبيعة والبطن فأكثر منه ، فينبغي أن يعتني بسرعة إخراجه من البطن ، ومما يفعل ذلك ماء العسل والجلاب .

السمسم[1] المقلو المتنقل به

يتخم إن أكثر منه . ويبقى بين الأسنان منه بقايا تنتن ، ولذلك ينبغي أن يستقصى التخليل ويتجرع عليه شيء من المري ، فيذهب بوخامته ويسرع بإنزاله .

الطين[2] الخراساني

التنقل به يسكن القيء والغثي ، ويذهب بوخامة الأطعمة الدسمة والحلوة إذا أخذ منه بعد الطعام شيء يسير ، ولا سيّما إن كان مربى في الأشنان والورد والسعد والأذخر والكبابة والقاقلة ، ولأنه ليس مع هذا الطين خاصة من توليد السدد والتحجر في الكلى والمثانة ما مع سائر الطين ، ولا سيّما المقلو القوي القلي منه الذي ينفرك ولا يتدبق من الدبق في الدم .

وينبغي أن يجتنب الطين أصحاب الأكباد الضيقة المجاري ، ومن تتولد الحصاة في كلاه ، وهم في الأكثر الأبدان النحيفة السمر الصفر الخضر . وإذا بدا بأكل الطين سقوط شهوة الطعام أو ضعفه أو صفرة اللون ، فليقطعه البتة ، ولا سيّما إن اجتمعا جميعاً ، وليأخذ السكنجبين البزوري وما يفتح السدد في الكبد أياماً . فإن أصابه مع ذلك ثقل في جانب الكبد ، فإن السدد قد كانت وفرغت ، فليتلاحق ذلك بالأدوية القوية ، كالدواء المعمول باللوز المر وعصارة الغافت والأفسنتين ونحوها من الأدوية المعروفة بتفتيح سدد الكبد . ولذلك متى وجد بعقب الإكثار والإدمان من الطين ثقل القطن ونقصاناً في البول ، فليقطعه وليبادر إلى ما يفتت الحصاة ويدرّ البول ، ويكثر من أكل البطيخ ويديمه حتى يذهب ذلك الثقل ويدرّ البول .

فأما من كان لا يصيبه على أخذ الطين شيء من هذه الأعراض أو كان مع ذلك يخصب بدنه عليه ويحمر لونه ، فإنه ممن لا يضرّ .

= واسم الخروب باللغة القبطية القديمة (قيراط) لغة في الموازين للأدوية والذهب يصلح مع ماء العسل والجلاب .

(١) السمسم : نبات حولي زراعي دهني من القبيلة السمسمية زهره أبيض موشح بحمرة وصفرة وثمره ضخم صغير فائدته الكبرى في زيته ويسمى السمّسق والجلجلان .

(٢) الطين الخراساني : سبق شرحه (يسكن الغثي والقيء) .

والأجود أن يجتنب على كل حال إلاّ القليل منه وعند الضرورة لمن كان يتقيأ طعامه أو خاف ذلك على نفسه . ولا يكاد يسكن ذلك منه إلاّ بمضغ الأشنان[1] المطيب والأخذ من الطين . فإن من الناس قوماً يصيبهم ضرب من تقلب النفس بعد الاستيفاء من الطعام مدة طويلة وعند الهيضة الصعبة الشديدة ، ومما يدفع به ذلك من ضرره أن يفتته الآكل له ويأخذ أياماً عليه من الأدوية المدرّة للبول فيه فيصلح . فإنه شر ما يكون إذا خلطت الأدوية المدرّة للبول به ، وإذا أخذ على النبيذ ، أو أكل بعقبه البطيخ أو قبله . وأما إذا أخذت الأدوية المدرّة للبول بعده بيوم أو يومين ، فإنها تصلح ما أفسده الطين .

وشرّ الطين الزجه ، وهو أسرعه توليداً للسدد . فأما الرملي منه فأسرعه توليداً للحصى . وأسرع ما يكون في توليد الحصاة إذا انضم إلى ذلك شرب الماء والنبيذ الكدرين ، وأكل الجبن والخبز الفطير والجلود والأكارع ونحوها من الأغذية اللزجة ، وإتعاب الظهر بالمشي والجماع والنوم على فرش حارة ، وشد الظهر بمنطقة . فإن تولد الحصى يسرع في هذه الأحوال . وأضداد هذه الأحوال تمنع تولد الحصى البتة .

والسدد في الكبد تسرع أيضاً إذا انضم إلى أكل الطين أكل الحلواء المتخذة بالنشا ودقيق الحواري والخبز الفطير ودقيق الأرز والعصيدة والخشكنانك والأقراص المدهنة الفطيرة .

الشهدانج[2]

يصدع ، ويظلم العين . ويمنع ذلك منه شرب الماء البارد ، أو قضم الثلج عليه ، أو الأخذ من الفواكه الحامضة . والله أعلم .

* * *

(1) الأشنان المطيب: هو نبات عشبي ، لونه يميل الى الصفرة وله فوائد ومنافع طبية ، كما يستفاد منه في تركيب بعض المواد الكيماوية . كان البدو الرحل قديماً ينظفون ثيابهم (بدقيق الشنان) .

(2) الشهدانج: هو بزر شجرة العنب . ومنه الشهدانج البستاني . ومنه بري . قال أحدهم كما جاء في كتاب القانون (إن البري شجرة تخرج في القفار على قدر ذراع ورقها يغلب عليها البياض وثمرها كالفلفل ، وفيها حب السمنة ، وهو حب ينعصر عن الدهن . وقال بعضهم : هو بزر صلمريونا والشهدانج ، يحلل الرياح ويخفف قوتها وخلطه قليل رديء . العنب البحري إذا طبخت أصوله وضمد بها الأورام الحارة في المواضع الصلبة التي فيها كيموسات لازجة سكن الحارة وحلل الصلبة يصدع بحرارته ، وعصارته تقطر لوجع الأذن السدري ، ولرطوبة الأذن . وكذلك دهنه وورقه قلاع للحرارة في الرأس يضر المعدة ويجفف المني ولبن الشهدانج البري يسهل برفق ويطلق البلغم والصفرة ويذهب مذهب القرطم .

الفصل السابع عشر

قول في الحلواء مجمل وقول مفصل في منافعها ودفع مضارها

جملة الحلواء

فلنذكر الآن الحلواء مفردة ومركبة . فنقول إن الحلواء بالجملة مسخنة للبدن ، زائدة في الدم والمرة ، صالحة للصدر والرئة ، مطلقة للطبيعة . وهي للمشايخ والمبرودين ، فقلما يحتاج إلى إصلاحها ، اللهم إلاّ أن يكثروا منها . فإن بلغت بهم في حالة إلى أن تثقل وتمدد البطن والمعدة وتوجعها ، فليأخذوا عليها الجوارشنات المسهلة ، ويطيلوا التجوع من بعدها والنوم ، ثم يستحموا ويجعلوا غذاءهم غذاءً يسيراً لطيفاً يوماً أو يومين من بعدها .

فهذا أمر الحلواء ، فلنذكرها أيضاً على التفصيل فنقول :

الفالوذج[1]

إن الفالوذج صالح للصدر والرئة ، وليس بصالح للمعدة . كثير الإغذاء ، بطيء النزول ، ولا سيّما المعقد منه . والمتخذ بالعسل كثير الإسخان جداً ، ولا سيّما إن كان دهنه دهن جوز أو زيت . فأما المتخذ بالسكر ودهن اللوز فمعتدل ، موافق للأسنان كلها ، ومسخن للشباب والأمزجة الحارة ، إلاّ أن يأكلوه على السكباج[2] أو الأغذية الحامضة . وإن شرب من بعد أكله بساعتين أو ثلث السكنجبين[3] المتخذ ببزر الهندبا ، منع توليده

(١) الفالوذج : نوع من الحلواء كثير الاغذاء المتخذ منه بالعسل كثير الاسخان وكذلك المتخذ بالسكر ودهن اللوز .
(٢) السكباج : سبق شرحه .
(٣) السكنجبين : سبق شرحه .

السدد وإسخانه للكبد .

وأما المشايخ والمبرودون فالعسلّي منه أوفق لهم ، ولا يحتاجون إلى إصلاحه ، اللهم إلاّ عند الإكثار منه . فينبغي أن يكون عند ذلك ، أعني عند تأذيهم بتمديده للبطن ، أن يعنوا بسرعة إخراجه بتجرع الماء الحار والمشي الرفيق. واحتمال شيافة . فإن كفى ذلك ، وإلاّ أخذوا الشهرياراني والتمري ونحوه . وهذا قول عام في ضروب الحلواء التي لها غلظ ومتانة .

الخبيص(1)

أقل لزوجة من الفالوذج، وأجود للمعدة . وإذا كانت خبيصة جيدة نضيجة ، لم يكن لها كثير وخامة ووقوف في المعدة . ويصلح إسخانها للمحرورين بلقم من الخيار بالخل من بعدها واقتماح الرمّان الحامض .

العصيدة(2)

العصيدة المتخذة بالسمن ودقيق الأرز كثيرة الإغذاء ، بطيئة النزول ، مُسددة ، مولدة للحصى وأوجاع المفاصل إن أدمنت . ولذلك لا ينبغي أن تؤكل على الأطعمة الحامضة القابضة ، كالحصرمية ونحوها ، ولا على الكثيرة الإغذاء البطيئة النزول ، كالشواء والرؤوس . وإذا اتفق ذلك أُطيل النوم ، ثم أخذ ما يسهل البطن من الجوارشنات إن مدد البطن ولم ينزل .

اللوزينج(3)

صالح للصدر والرئة وخشونة المثانة . غير أن رقاقة متهيىء لتوليد السدد ، ويصلح ذلك منه لشرب السكنجبين الذي يكون ببزر الهندبا .

القطائف(4)

المعمول بالجوز ودهنة مسخن ، مبثر للفم ، إلاّ أن يقشر جوزه ، كثير الإغذاء .

---

(1) الخبيص : نوع من الحلواء أقل لزوجة من الفالوذج وهو أجود للمعدة .

(2) العصيدة : نوع من الحلواء متخذة بالسمن ودقيق الأرز كثيرة الإغذاء . بطيئة النزول ويقول صاحب العين : العصيدة : السمن يطبخ بالتمر والعصد .

(3) اللوزينج : نوع من أنواع الحلوى المحشوة بالجوز واللوز والصنوبر ، والمتخذة من أجود الدقيق والسمن .

(4) القطائف : حلواء تتخذ من الدقيق والسمن والسكر واللوز .

فلذلك ينبغي أن يعنى من بعد بالفم كما ذكرنا . ويشرب عليه المحرورون السكنجبين الحامض ، ويأخذوا بعض ما يفتح سدد الكبد لأن خبزه خبز فطير .

والقطائف المتخذة بالجوز أسرع نزولاً ، وأوفق للمشايخ والمبرودين ، من المتخذ باللوز . واللوزي أوفق للمحرورين .

الزلابية[1]:

أما العسلية منها فقوية الإسخان ، ويصلح ذلك منها بالخل والرمّان الحامض والسكنجبين .

والسكرية أسكن حرارة . ولأن خبزها أيضاً فطير ، ينبغي أن يتلاحق إذا أدمنت بما يفتح السدد ويمنع تولد الحصى .

روغن جردنك[2]

يصلح حرارته الخل وربوب الفواكه والأغذية الحامضة ، وبما يفتح السدد ببعض ما ذكرنا .

البهط[3]

البهط كثير الإغذاء ، مقو للبدن ، غير أن معه نفخاً كثيرة غليظة . ينبغي أن يطال النوم بعده ، ويعنى بجودة هضمه ، ولا يؤكل على أطعمة غليظة ، ويسرع بإخراجه من البطن إن ذهب بمدد .

الجوذاب[4]

كثير الغذاء ، بطيء النزول ، فليصلح ذلك منه بطول النوم ليستحكم هضمه ، وبأن لا يؤخذ إلاّ على جوع صادق وعند خروج ثقله من البطن ما يسهل ذلك منه .

---

(١) الزلابية : حلواء تتخذ من الدقيق والسمن والعسل وأحياناً يستغنى عن العسل بالدبس أو السكر . والعامة تسميها (زلبية) .

(٢) روغن جردنك : حلواء تتخذ من الدقيق المقطوف والعسل الأسود والسمن تنفع وتفتح السدد .

(٣) البهط : نوع من الحلواء الكثيرة الإغذاء المقوية للأبدان .

(٤) الجوذاب : أيضاً نوع من أنواع الحلوى الكثيرة الإغذاء البطيئة النزول .

شيروغن[1]

كثير التوليد للدم ، مقوّل للبدن ، يملأ العروق بسرعة ، ويزيد في الباه والإنعاظ ، ويورث الدماميل والخراجات إذا أدمن . وهو غير موافق للمحرورين ولمن يعتريه نفخ كثيرة في بطنه . فليشرب عليه المحرورون السكنجبين وربوب الفواكه الحامضة بعد ساعة من أكله ، ولا سيّما إن أدمنوه . ويأخذ عليه أصحاب النفخ جوارشن السفرجل المسهل أو الكموني إن هو مدد البطن وأوجع الخاصرة .

الخشكنانك[2] والشهدانك

الشهدانك والخشكنانك وما نحاها فطيرة العجين ، فلذلك ينبغي أن تلحق بما يفتح السدد ويسرع خروجها من البطن . والمحشو منها باللوز والسكر أقل إسخاناً من المحشو بالتمر والجوز . والتمري والجوزي أغذأ وأكثر توليداً للدم الغليظ .

شكرينك[3]

مسخن باعتدال ، قليل اللزوجة واللطخ ، فلذلك هو أصلح الحلواء لمن يعتريه السدد ولمن به ضعف المعدة .

الخبيصة[4] الفارسية

والخبيصة الفارسية اليابسة تشبه ذلك . ولهما جميعاً طول وقوف ، يصلح ذلك منها بشرب الجلاب عليها .

الناطف[5]

أما العسلي منه فالطف وأسرع نزولاً من التمري ، والزبيبي منه أبرد من الدوشابي ،

---

(١) شيروغن : حلواء تتخذ من الدقيق والسمن والعسل أو السكر ، ثقيلة على المعدة ولكنها تزيد في الباه والانعاظ وتقوي البدن تسميها العامّة « السيّالات » .

(٢) الخشكنانك والشهدانك : حلواء تتخذ من ألطف الدقيق وتصنع على شكل فطائر منها ما يضاف إليها وتحشى باللوز والسكر ومنها ما تحشى بالقشدة ، ومنها ما تحشى بالتمر والجوز وهي أفضلها .

(٣) شكرينك : حلواء قليلة السمن ورقيقة الصنع تتخذ من السكر الطبرزد والعجين الفطير الخفيف على المعدة . وتصلح لمن به ضعف في المعدة .

(٤) الخبيصة الفارسية : نوع من الحلواء تتخذ من خليط من الجوز واللوز والسكر والسمن والدقيق الأبيض .

(٥) الناطف : حلواء تتخذ من التمر والزبيب أو عقيد العنب أو العسل وهي ثقيلة على المعدة تحتاج بعدها الى قليل من السكنجبين لتخفيفها .

والدوشابي أغلظها . وكلها اقل غذاء من سائر ضروب الحلواء التي فيها دهن وخبز ودقيق .

ويصلح لمن لا يحتاج إلى حلواء كثير الإغذاء ، ولا يحتاج أن يعنى بسرعة خروجه من البطن . والمتخذ بعقيد العنب ليس له أيضاً كثير إسخان يحتاج أن يصلح . فأما العسلي والتمري فليشرب عليهما ، إذا أسخنا ، السكنجبين ، أو يقمح الحامض من الرمّان .

فلنقطع الآن هذه المقالة ونبتدىء في الثانية بعون الله وقوته .

الفصل الثامن عشر

في المقالة الثانية في اختيار الأغذية

في الأسباب التي من أجلها يفسد الاستمراء وإن كان الطعام طعاماً جيداً ومقاومة كل سبب منها ودفعه

قال أبو بكر محمد بن زكريا الرازي : إذ قد ذكرنا الأمور المفردة الجزئية فلنذكر الأمور العامية .

فنقول إنه لما كان الطعام قد يعرض له بأن يضرّ ، وإن كان جيد الغذاء ، إما لكثرة كميته أو لقلتها ، وإما لتناوله قبل وجوب تناوله أو بعده أو لسوء ترتيبه ، وإما لكثرة مراره أو قلتها ، وإما من أجل استعمال الحركة أو السكون أو النوم أو الجماع أو ما يحتاج قبله أو بعده ، وإما لرداءة المراقد والمساكن التي تواليه أو يكون فيه قبل الطعام وبعده ، وإما لكثرة اختلاف ألوانه ، وإما لطول الوقت منذ ابتدائه إلى الفراغ منه ، وإما لحدوث بعض العوارض النفسية كالغمّ والغضب ونحوهما ، وإما لأنه ليس بموافق للمغتذي في مزاجه أو حاله في ذلك الوقت ، وإما لأنه غير معتاد ولا مألوف ، وإما لأنه غير مشتهى ولا مستلذ ، وإما لأنه غير موافق لذلك السن ، وإما لأنه ليس بموافق لخاصية فيه غير منقطعة ، وإما لأنه خارج عن الاعتدال في حرّه أو برده بالفعل ، ينبغي أن نذكر من هذه المعاني باختصار ما يليق بغرض هذا الكتاب .

مقدار الطعام

فنقول إن الطعام ، وإن كان من أجود الأغذية ثم يجاوز المغتذي مقدار ما يهضمه ، انفسد ، وتولد عنه خلط رديء . ولذلك ينبغي أن يكون مقدار الطعام مقداراً يقوى ويستولي عليه الهضم ، ويتدرج قليلاً قليلاً إلى التزيد منه على الأيام ، إن كان في السن والقوة والبلد موضع ذلك .

والمقدار الذي يمكن أن يستولي عليه الهضم هو أن يدع الإنسان طعامه قبل أن يشبعه

ويكرهه . لكن حين يسكن جل شهوته له وتبقى معه بقية منها ، ولا يصيبه بعده ثقل شديد وتمدد في معدته ، يضيق معه النفس أدنى ضيق ويشتاق إلى أن يخف ذلك عنه بقيء أو نزول وتنويم ، ويستلذ الانتصاب ، ويقلق إذا اضطجع ويضطر إلى كثرة التقلب ، ويتجشأ من بعده جشاءً حامضاً ، ويكون متى تجشأ ارتفع الطعام معه إلى أقصى الفم حتى يحتاج إلى أن يتقيأ . فإن هذه العلامات إذا عرضت من غير أن يكون قد وقع سرف في الشرب من ماء أو فقاع أو فاكهة رطبة كثيرة ، أو الأكل من الجبن الرطب أو اللبأ أو اللبن ونحو ذلك ، دلت على أن الطعام مقداره زائد على ما يمكن أن يستولي عليه الهضم .

وإذا عرض مثل هذا في يوم ، وكان التمدد والشوق إلى خف البطن شديداً جداً ، فينبغي أن يقذف من ساعة أكله ، ثم يأكل من بعد نوم طويل إن عاودت الشهوة أكلاً يسيراً ، ومن طعام خفيف قليل الإغذاء . وإذا أمسك عن الطعام ، وفي الشهوة أدنى بقية ، ولم يحدث في المعدة تمدد ، وسهل النوم وطاب ، وخرج الجشاء بسهولة وهو طيب ، فإن مقدار الطعام يستولي عليه الهضم . وحينئذ ينبغي أن يتدرج إلى التزيد إن أمكن ذلك كما قلناه لأن ذلك يزيد في لحمه ودمه وقوته .

وبالضد ، فإن النقصان في هذا المقدار ينقص ما ذكرنا ، ويضعف وينهك عليه البدن ، ويمكن ذلك مع سن الصبى والشباب ، وما دام الكهل قوي الاستمراء ، وفي البلد البارد الجيد الماء ، وفي الزمان البارد ، وإدمان الراحة بعد الطعام والحركة قبله .

فهذا هو الحد النافع في مقدار الطعام . فما زاد عليه أفسد الهضم ، وأورث أمراضاً على الأيام دموية وبلغمية في الأكثر . وما نقص عنه حتى يكون المغتذي في أكثر أوقاته كالجائع ، فإنه يفسد الهضم أيضاً فساد تشيط واحتراق ، وينهك البدن ، ويتولد منه على الأيام أمراض مرارية .

وقت تناول الغذاء

وأما وقت تناول الغذاء فينبغي أن يكون بعد أن تتحرك الشهوة حركة مستلذة مستبانة ، وينصرف الطعام الأول ، وتهش النفس للطعام الثاني وتشتاق إليه بنصف ساعة أو ساعة ، ولا يجاوز ذلك ساعتين ، وبعد النوم الأطول وخروج ثفل الطعام المتقدم وفقد جشائه .

وعلى أن الشهوة لا تتحرك إلاّ بعد ذلك في أكثر الأمور ، والعماد عليها . فإنه إن وقع تناول الغذاء قبل هذا الوقت ، فسد الهضم بمقدار الحاجة إلى تأخيره ، ومال

الكيلوس[1] إلى النهوة[2] والبلغم ، وولد على الأيام أمراضاً وأوجاعاً في المعدة والكبد وسقوط شهوة .

وإن تأخر عن هذا الوقت فسد الهضم أيضاً بمقدار الحاجة إلى تقديم وقت الطعام ، ومال الكيلوس إلى المرار والتشيط والاحتراق ، وتتولد على الأيام أمراض مرارية ، وضعف البدن ، واصفر اللون . وربما انصب إلى المعدة في مثل هذه الأحوال ، أعني المدافعة بتناول الغذاء مع صحة الشهوة ، وأفسد الطعام إن تنوول في ذلك الوقت .

ولذلك ينبغي متى ذهبت الشهوة بعقب طول هيجانها ، وكان مع الامتناع من الغذاء ، أن يشلأب جلاب أو ماء العسل ، الأوفق منهما بحسب المزاج والزمان ، ، ويتمشى . فإن جاء قيء أو إسهال فذاك ، وإن لم يجيء سكن أو نام إلى أن ينطلق وتعاود الشهوة ثم يتناول الغذاء .

ترتيب الغذاء

وأما ترتيب الغذاء فينبغي أن يكون الأرقّ والأسرع هضمًا ونزولاً تحت الأغلظ والأبطأ نزولاً وهضمًا في أكثر الأمر ، إلاّ في الندرة لسبب يقصد به علاجات ، لا سلوك لطريق تغذية البدن . والواجب أن يكون على ذلك في أكثر الأمر ، فيكون البطيخ مثلاً قبل الطعام ، والمرق قبل الشواء ، والاسفيذباجات قبل الحصرمية والسماقية .

وعلى هذا القياس ، فإنه إن خالف ذلك فسد الهضم بمقدار الخطأ في هذا الباب ، ورداءة خلط الطعام الأرقّ الذي أسرع بالاستحالة ، وسال على ما لم يستحل بعد .

عدد مرات الغذاء

وأما عدد مرات الغذاء فينبغي أن يكون بحسب العادة ، وحسب الاحتمال ، وحال المعدة .

فإنّ مَنْ كانت عادته جارية بأن يأكل في النهار مرّة إلى أن صار أن يأكل مرتين على غير تدريج طويل إلى ذلك ، ساء هضمه وفسد إلى النهوة . فمن جرت عادته بالأكل مرتين ،

(١) الكيلوس : سائل سيّال أبيض أو حليبي ، وهو عصير الأطعمة المهضومة وهي كلمة يونانية .

(٢) النهوة : سبق شرحها .

إن هو أكل مرّة واحدة ضعف بدنه ونهك[1]، وسقطت قوّته ، وعرضت له أمراض مرارية ويابسة .

ومن كان جيد الهضم ، كثير اللحم والدم ، فينبغي أن يتدرج إلى إكثار مرّات الغذاء ، لأن قوّة البدن وخصبه تابع لكثرة الغذاء بعد أن ينهضم هضمًا محموداً ، وبالضد . ولذلك يجب أن يتدرج من يحتمل أن يأكل مرّة أخرى في اليوم والليلة إلى ذلك ، فيقل مقدار الأكلة الثانية ، ثم يزيد قليلاً قليلاً حتى يعتدل ويبلغ من ذلك غاية ما يحتمله ، وهو أن لا يعرض معه الأعراض التي وصفنا من تمدد المعدة والجشاء الحامض ، ونحو ذلك .

ومن كانت معدته صغيرة فهو يضطر إلى أن يأكل مرتين أو مرات ، لأن مثل هذه المعدة لا تفي بأن يردها ما يحتاج إليه البدن من الغذاء ضربة واحدة لصغرها . فإذا كان الإنسان يصيبه ثقل في المعدة وتمدد ، وهو مع ذلك يجوع بعد قليل وينحف بدنه على الأيام ، فإن معدته لا تفي لصغرها بمقدار ما يحتاج إليه البدن في غذائه . ولذلك يحتاج أن يأخذ من الطعام بمقدار ما لا يقع منه تمدد في معدته ، ويأكل أكلة أخرى بعد هضم الأولى . فإن أكل من هذه حاله حتى تثقل معدته في ضربة واحدة لم يستمره ، وإن أكل ضعفي ذلك الطعام الذي يثقل معدته في مرّة واحدة أو أضعافه في مرتين أو ثلاثة استمراه استمراء محكمًا . فينبغي أن يتفقد هذه المعاني ، ثم تكون مرات الغذاء بحسبها .

شرب الماء على الطعام

وأما شرب الماء على الطعام فينبغي أن يكون أقل المقدار الذي يمكن ما دام يأكل ، وبعد أن يدع الأكل بساعة . ولا يستوفي ، بل يجرع الماء جرعاً ، ويكون بارداً لأن يبلغ قليله من تسكين العطش مبلغاً تاماً ، لأن الماء إذا كثر في هذا الوقت منع المعدة من الاحتواء على الطعام ، وولد النفخ والقراقر والتمدد ، وساء الهضم إلى النهوة . وفي أكثر

---

(١) النهك : نهك نهكاً ونهاكة ، في القاموس: الثوب لبسه حتى خلعه، ونهك من الطعام وفيه: بالغ في أكله (وهو المقصود في هذا الباب) ونقول أيضاً : نهك عرضه فلان : أي بالغ في شتمه ، ونهكت الحمى فلاناً : أضنته وجهدته ، ونهك الشراب فلاناً : أضناه . وانهك : بالغ في عقوبته . وانتهك الشيء : أذهب حرمته . وفي علم العروض نقول للبيت الشعري الذي حذف منه ثلثا البيت في بحر « الرجز » نهوكاً ويتألف من (مستفعلن مستفعلن) والنهكة: المرّة من نهك ، يقال: «بدت فيه نهكة المرض »، أي أثره من الضنى والهزال . والنهوك: الشجاع. والنهيك : المبالغ في جميع الأشياء ، كما تأتي بمعنى الحسن الخلق. . الخ .

الأمر ، يخرج الطعام عن المعدة قبل وقته ، ويورث انطلاق البطن ، وربما أورث القيء فنهك عليه البدن وضعف ، وصار صاحبه معوداً .

وأما قلة الشرب على المائدة فمحمود ، إن لم يكن معه عطش وكان الآكل لا يحتمل ذلك بعد شربه . فإنه إن فعل الآكل ذلك نشط الطعام في المعدة واستوى وفسد ، وهاج منه الجشاء الدخاني .

ولذلك ينبغي أن لا يحتمل الآكل العطش تحملاً شديداً ، وأن لا يميل أيضاً إلى الماء البارد وإعطاء نفسه ريها وشهوتها . لكن يكسر ثائرة العطش قليلاً قليلاً ما دام وبعد ذلك بساعة أو أكثر ، إلى أن يرى المعدة قد خفت قليلاً ونزل الطعام عنها ، ثم يشرب من الماء ما تدعوه إليه نفسه .

الحركة مع الطعام

وأما الحركة فإنها إن وقعت بعد الطعام نفخت المعدة وأطلقت ما فيها ، إن كانت عنيفة سريعة . وإن كانت بطيئة طويلة ، أحدرته عنها قبل استحكام هضمها . وكثرة التقلب أيضاً على الفراش من بعد الطعام تفسد الهضم وتبطىء به . وقد تورث الحركة بعد الطعام أيضاً الدمامل والخراجات .

وأما إذا وقعت قبل الطعام فإنها تحدر الفضول ، وتذكي الحرارة الغريزية وتقويها على الهضم .

الجماع(١)

والجماع أيضاً ، فإذا وقع بعقب الطعام أو لما ينزل الطعام نزولاً كثيراً ، أفسد الهضم كإفساد الحركة وأضعفه أيضاً . وذلك أن الجماع في الجملة يضعف المعدة ، ولا سيّما من كان ضعيفها بالطبع .

الحمّام(٢)

والحمّام ، فمتى وقع بالقرب من وقت الاغتذاء وحين لم يطل النوم ويكمل الهضم ويخرج الثفل ، نشر الغذاء نيئاً وأورث السدد . وإن اتفق أن يكون بعقب الطعام ، فربما خنق وقتل .

---

(١) الجماع : معروف من المجامعة بين الرجل والمرأة .

(٢) الحمام : من الاستحمام والغسل .

فأما قبل الطعام فإنه يفش فضول الهضم الثالث عن الأعضاء ، والرياح عن المعدة والأمعاء ، ويهيء البدن للاغتذاء .

المراقد والمساكن

وأما المراقد والمساكن فإنها إذا كانت حارّة عملت بعض عمل الحمّام والحركة بعد الطعام ، ولم تجمع الحرارة الغريزية في قعر البدن ، لكن تنشرها ، فيبرد لذلك . وتمنع أيضاً من الاستغراق في النوم ، فيكثر لذلك التقلب ويسوء به الهضم ، ويعطش به أيضاً فضل إعطاش ، فيضطرّ إلى كثرة شرب الماء فتتضاعف البلية إن كان الماء مع ذلك حارّاً . وذلك كله سبب لسوء الهضم ورداءته ، ولذلك إن كان فيها عارض آخر مؤذٍ من نتن ريح أو جلة أو بعض ما يؤذي ويمنع من الاستغراق في النوم .

وليس ضرر المساكن الحارة قبل الطعام كضررها بعد الطعام . وعلى أنه ينبغي أن يكون المرقد والمسكن غير مؤذٍ البتة ، لا يعرق فيهما صاحبهما ولا يقشعرّ ، ويكون إلى البرد أميل منه إلى الحر ، وإلى الرطوبة أميل منه إلى اليبس .

كثرة اختلاف ألوان الطعام

وأما إذا اختلفت أيضاً أصناف الطعام فكان فيه الغليظ جداً كلحم البقر ، واللطيف جداً كلحم الطيهوج ، والحار كالعسل ، والبارد كالرائب ، والبطيء الاستحالة كالسماقية والحصرمية ، والسريع الاستحالة كالاسفيذباجة الساذجة والمتهري من اللحم بالطبخ ، والمتين اليابس من المشوي القديد والبقول والفواكه المختلفة ، لم يكن الهضم أيضاً صالحاً ، لاختلاف أحوال هذه بسرعة الانفعال والانتقال عن القوة الهاضمة ، وبطئها ، واختلاف أخلاطها وكيموساتها .

وبالضد ، فإنه إذا كان الطعام من نوع واحد ، ولا سيّما إذا كان ذلك النوع موافقاً لحالة الآكل ، كموافقة السكباجة البقرية لأصحاب المعد الحارة والمرارية ، والماء حمص واسفيذباجة بالفراخ والتوابل لأصحاب المعد الباردة الضعيفة الهضم ، كان الهضم جيداً موافقاً .

طول وقت الأكل

وإن طال أيضاً زمان الأكل ، كان الهضم مضطرباً مختلفاً ، ولا سيّما إذا طال جداً ،

ويقدم مع ذلك الأرق[1] الأسرع استحالة . فإنه ، في مثل هذه الأحوال ، يجب أن يأكل شيئاً من الفواكه والأغذية التي ليست سريعة الاستحالة ، كالكمثرى أو السفرجل أو بعض البوارد المعمولة بالسماق أو الحصرم ، لئلا يسرع الفساد إلى الطعام المقدم قبل انهضام المؤخر .

العوارض[2] النفسية

والغمّ أيضاً إذا حدث بعد الطعام أفسد الهضم بإكمانه الحرارة الغريزية ، ومنعه من استيفاء التنفس والنوم . وكذلك الخوف .

وأما الغيظ والغضب فيفسده ، بإخراجه الحرارة الغريزية إلى نحو الحرارة الغريبة ، وإشعاله إياها ، وكثرة تحريك البدن واضطرابه ، ونشر الغذاء وتزعزعه عن موضعه قبل استيلاء الهضم عليه .

ما لا يوافق المغتذي من طعام

والطعام أيضاً ، وإن كان موصوفاً بجودة الغذاء ولم يكن موافقاً للمغتذي في وقته ذلك ، لم يتولد عنه غذاء موافق ، بل ضار . كما لا يولد لحوم الحملان وصفر البيض في المحمومين كيلوساً موافقاً لهم ، وكما لا يولد التين والجوز في المحرورين دماً موافقاً لهم ، ولا ماء الشعير والرائب في المفلوجين .

وفي الأغذية المشهورة برداءة الخلط ، كالجبن والنمكسود ونحو ذلك ، ما يوافق بدناً من الأبدان لخاصية فيها أو في ذلك البدن . ومن الأغذية المشهورة بجودة الخلط ، كلحوم الطيهوج والدجاج وصفر البيض ، ما يضرّ بدناً من الأبدان لخاصية فيها أو في ذلك البدن .

ولا سبيل إلى معرفة هذا قياساً واستخراجاً . ولذلك ينبغي أن يتعرف الأكل ما

---

(١) الأرق : السهاد . نقول : أرق أرقاً وائترق : أي ذهب عنه النوم في الليل فهو أرق . وتأتي الأرق بسكون الراء : جنس حشرات من فصيلة الأرقيات ، جسمها لزج تتجمع على جذوع الأشجار وتمتص ماهيتها تسميها العامة «المن» واليرقان والأرقان والأرَاق : آفة تصيب الزرع والناس ، يصفر أو يسود معها اللون ، تعرفها العامة (بداء الصفيرة) والأريقي : نبات ذو أزهار وردية .

(٢) العوارض النفسية : هي كل ما يعتري النفس من هم وغم وكدر ، أو يثير فيها شيئاً من غيظ أو غضب أو اضطراب .

يلائمه وما يوافقه ، وما لا يلائمه ولا يوافقه ، بل يجده يضرّ به دائباً ، فيجتنبه ويحذره وإن كان مشهوراً بجودة الخلط ، ويسأل الطبيب من يخدمه ويعالجه عما يعرفه من ذلك لئلا يشير عليه به .

والطعام الحار بالفعل ، وإن كان جيد الخلط ، يرخي المعدة ويوهنها ، فيفسد الهضم ، ويثقل الرأس ويملأه بخاراً .

وأما البارد جداً فإنه يطفىء حرارة المعدة ، فيفسد لذلك الهضم أيضاً ، وينحدر وهو فج سريعاً غير منهضم ولا مستحيل ، فيقل لذلك اغتذاء البدن منه .

والطعام الغير المعتاد أيضاً ، وإن كان أحمد وأجود خلطاً من المعتاد ، كان المعتاد أوفق للمغتذي به ، إلاّ أن يتدرج إلى اعتياد ذلك الأجود قليلاً قليلاً ، إلاّ أن يكون المعتاد رديئاً جداً .

الطعام المشتهى المستلذ

وكذلك أيضاً الطعام المشتهى المستلذ تحتوي المعدة عليه احتواء أحكم ، فينهضم لذلك هضماً أجود . وبالضد ، فإن المعدة لا يستحكم احتواؤها على ما يستبشعه وعلى ما لا يستلذه ، فيكون الهضم لذلك أردأ .

ولذلك ينبغي أن يختار الطعام المشتهى على المستبشع ، أو على الذي يشتهي شهوة أقل دائباً ، إن كانا متساويين في جودة الخلط ، أو كان المشتهي المستلذ أردأ خلطاً من الغير المشتهي قليلاً . فأما إن كان البون بينهما في ذلك بائناً جداً ، فينبغي حينئذ أن يختار الجيد الخلط ، ويؤخذ معه من المشتهى وإن كان شديد لرداءة ، شيء يسير لتتوق الطبيعة إليه ، وتحتوي المعدة على جملة الطعام المختلط منهما ، ثم يتدرج قليلاً قليلاً إلى اعتياد الأجود ، وإلى تقليل مقدار الأردأ حتى ينتقل إلى الشيء الأفضل .

الطعام بحسب السن والمهنة والبلاد والوقت

وقد تختلف موافقة الطعام أيضاً بحسب الأسنان . فإن الطعام الأرطب الأرقّ أوفق لسن الصبيان ، والمتين القوي الغذاء للشباب ، والفواكه والحار الرطب باعتدال السريع الإغذاء لسن المشايخ .

وبحسب المهن ، فيكون الغليظ اللزج الكثير الغذاء أوفق لأصحاب التعب

والمتخلخلي الأبدان ، واللطيف اليسير الغذاء أوفق لمدمني البطالة ، ومَنْ لا يتحلل من بدنه شيء .

ومن أجل البلدان أيضاً ، فإن أصحاب البلدان الباردة يحتملون الأغذية الحارة جداً وينتفعون بها ، كالثوم والفلفل . وبالضد، أصحاب البلدان الحارة لا يحتملون ذلك ، ويوافقهم الخلول وسائر الحموضات .

وقد يعرض مثل ذلك بحسب الأوقات، فتكون الأغذية الباردة بالفعل والقوة في الصيف أوفق ، وبالضد .

ولذلك ينبغي أن ينظر في هذه المعاني وما أشبهها ، ليكتسب منها استدلالاً على ما يحتاج إليه من الغذاء ، ويضم ذلك إلى ما ذكرنا من الأمور الجزئية . فإنه حينئذ يكون قد علم اختيار أوفق الأغذية ، ودفع مضارها على أكثر ما يمكن أن يبلغه علم الإنسان بمشيئة الله تعالى وعونه . وذلك هو الغرض المقصود بهذا الكتاب .

فأمّا من أومأ إلى هذا الغرض الشريف بكلام نزر يسير ، وتركه ناقصاً ، ساقطاً عنه أكثر النكت والمعاني المحتاج إليها في هذا الغرض ، كيحيى بن ماسويه ، وهلال الحمصي ، والحرمي ، وكثير من القدماء والمحدثين ممن إنما عثروا بهذا الغرض الشريف عثوراً ، فيقولون فيه أدنى القول ويجرونه إلى غيره ، فإني وجدت ما لم يبلغوا من هذا الغرض أكثر مما بلغوا ، وما لم يلحقوا منه أكثر مما لحقوا ، وما لم ينفعوا به الناس أكثر مما نفعوا .

والله المستعان وعليه المتكل .

* * *

في ذكر جمل الأجسام ذوي الطعوم المفردة ومنافعها ودفع مضارها وما يحدث منها عند تركيبها

ولنلحق الآن بما ذكرنا أيضاً فصولاً وقوانين كلية في تدبير المطعم والمشرب . فإنه وإن كان في ذلك بعض التكرار ، فهو أنفع وأبعث إلى الانتفاع بها . وذلك أن من أجود الأمور ذي المعاني النافعة وأجودها وأحسنها ، أن نذكر كليها مرة ، وجزئيها أخرى ، ليتمكن ويستقر ويستتم فهمها في النفس ، ويعظم موقعها عندها ، فيبادر إلى استعمالها ، ولا يكسل عنها استهانة بها .

ونحن فاعلون ذلك ، فنقول قولاً عامياً في دفع مضارّ الأغذية .

دفع مضارّ الأغذية

الحامض يدفع إسخان الحلو ، وإعطاشه ، وتوليده المرار ، وتهييجه للدم ، وإحداثه للسدد .

والحلو يدفع تبريد الحامض للبدن ، ومضرته للعصب ، وتهييجه للرياح .

الحامض أيضاً يدفع شدة إعطاش المالح ، وشدة إسخانه .

والمالح يدفع عن الحامض غوصه في العصب وتلبسه به ، والجشاء الحامض ، والحموضة ، والحرقة الكائنة على فم المعدة منه .

والدسومة[١] تذهب بقحل[٢] الملوحة ، وتجفيفه وتعصيبه وتخشينه لآلات الغذاء .

---

(١) الدسومة : من الدسم . كل شيء فيه حرارة السمن والزبد وما شابه .

(٢) القحل : اقحل الشيء : يبس ، وبابه خضع فهو (قاحل) . وقحل بالكسر من باب طرب لغة فيه فهو (قحِلٌ) . نقول : قحل الشيخ قحلاً : أي يبس جلده على عظمه ، وشيخ قحل : أي رجل مسن ، والمقصود (بقحل الملوحة في هذا الباب : يبس الملوحة) .

والمالح يصلح من إرخاء الدسم لآلات الغذاء ، ويدفع ما يولد من البشاعة وإسقاط شهوة الطعام وإيهام الشبع قبل الاكتفاء من الغذاء .

والقابض يدفع عن الحلو وعن الدسم إطلاقهما للبطن ، وإرخاءهما للمعدة .

والحلو يدفع عن القابض تخشينه للصدر ، وشدة عقله[1] للبطن . وكذلك يفعل الدسم بالقابض ، إلاّ أن الدسم مع ذلك يملس مع ذلك ما يولد القابض من الخشونة والجراشة ، ويمنع توليده للدم السوداوي . وأما الحلو فليس له بذاته أن يملس ويغري ، بل أن يجلو ويجرد . ولكن ليس جلاءً وجرداً شديداً .

والمر يمنع الحلو من توليد السدد . والمر يمنع الحلو من شدة التقطيع .

والحريف[2] والسحج والثقب والأكال والانجلاء والحامض والمر والحريف مما يلطف ويقطع . إلاّ أن الحامض مع تقطيعه لا يسخن . والحريف يسخن إسخاناً قوياً . والمر يسخن باعتدال . والدسم والتفه من المغلظة . إلاّ أن التفه يبرد مع التغليظ ، وأما الدسم فلا .

وأما الحلو فله بذاته أن يلطف أدنى تلطيف . ولكن لأن الطبيعة تمتاز منه امتيازاً كثيراً لموافقته لها ، يحدث عنه في كثير من المواضع تغليظ ، ولا سيّما إن كان من جرم غليظ كالتمر من المفردات ، وكالعصيدة والفالوذج من المركبات ، أو من جرم قابض كحب الآس والخرنوب[3] الشامي .

اجتماع الأغذية

وإذا اجتمع الحلو والحامض قطع ولطف باعتدال ، ولم يسخن ولم يبرد بإفراط ، كالحال في السكنجبين .

وإذا اجتمع الحلو والدسم غذيا غذاءً كثيراً ، وغلظا ، كالحال في الحلواء .

وإذا اجتمع المر والقابض لطفا ، وقطعا ، وقويا الأحشاء ، وفتحا السدد ، وفتتا

---

(١) عقله للبطن : اي قبضه وتيبيسه للبطن ، وما يولد القبض لصاحبه من الخشونة والجراشة والنفخ والعامة تسمي (عقل البطن: القبض أو الإمساك).

(٢) الحريف والسحج والثقب : سبق شرحها .

(٣) الآس والخرنوب الشامي : سبق شرحهما.

الحصى ، كالحال في الراسن[1]، والكبر ونحوهما .

وإذا اجتمع المالح والقابض قحلا ويبسا ، وكانا طعاماً قليل الغذاء رديئه ، كالعتيق من النمكسود[2] وزيتون الماء وكثير من الكواميخ .

وإذا اجتمع المالح والمر جففا تجفيفاً قوياً ، وكانا دواء لا غذاء ، كالجبن الحريف وأكثر الكواميخ العتيقة .

وإذا اجتمع القابض والحريف أسخنا وجففا بقوة ، وكانا دواء لا غذاء ، وأصلحا رهل المعدة وبردها ، ونفعا المبرودين والمرطوبين ، كالحال في أكثر الجوارشنات .

وإذا اجتمع القابض والحامض بردا تبريداً قوياً ، وقمعا الدم والمرة ، وعقلا الطبيعة ، وأضرّا بالصدر والرئة ، كالحال في الحصرم والسماق ونحوهما .

معرفة أفعال الأغذية

وقد يكون معرفة هذا باستقصاء من المعرفة بأفعال المفردات .

فالحلو كثير الغذاء ، معتدل الإسخان ، مغلظ ، مخصب للبدن ، موافق للطبيعة ، معتدل الجلاء .

والحامض قليل الغذاء ، وغذاؤه معتدل إلى التبريد ، ملطف ، مهزل للبدن ، ليس بموافق للطبيعة ، معتدل في التقطيع والتلطيف .

والمالح أقوى إسخاناً من الحلو ، وهو مجفف ، غير مغذ ، مانع من العفونة .

والمر أقوى إسخاناً من المالح ، وهو مجفف للبدن ، غير مغذ ، ملطف ، مقطع .

والحريف[3] حرارته أقوى من المر ، وهو أيضاً دواء لا غذاء ، ويقطع ، ويلطف ، ويسحج ، ويؤكل ، ويعفن .

والتفه ، فمنه ما يسخن ، ومنه ما يبرد ، إلاّ أنهما معتدلان في ذلك . ومنه جل الغذاء ، وعليه المدار في تغذية البدن ونموه ونشوته . وهو غذاء لا دواء .

والدسم قريب المأخذ من التفه . وهو يسخن باعتدال ، ويرخي ، ويلين ،

---

(1) الراسن والكبر : سبق شرحه .

(2) النمكسود : سبق شرحه .

(3) الحريف : سبق شرحه .

ويعلس ، ويمنع الحريف والمالح والمر والعفص من شدة أفعالهن .

والعفص يبرد باعتدال ، ويصلب ، ويخشن ، ويقوي ما طعمه مثل العفص ، ويعقد ، ويعقل ، ويغلظ .

فهذه أفعال الأجرام ذوات الطعوم المفردة ، فإذا تركبت أفعالها بحسب ذلك .

في فعل كل واحد من الشراب المسكر والماء في الأبدان وقياس كل واحد منهما إلى الآخر

كل شراب مسكر فإنه بقياسه إلى الماء مسخن للبدن ، مجفف له ، هاضم للطعام ، مجود للهضم ، مخصب للبدن إذا شرب على طعام كثير الغذاء ، محلل للنفخ ، منفذ للغذاء ، محسن للون ، زائد في الدم والمرتين الصفراء والسوداء ، مضرّ بالعصب والدماغ ، سريع إلى امتلاء البدن ، مكثر للبخار الحار فيه ، معين على الباه ، مكسب جلداً وقوة ، مدرّ للبول ، مسخن للكلى والمثانة والكبد والمعدة .

وكل ماء هو بقياسه إلى الشراب المسكر مبرد للبدن ، مرطب له ، نافع للمحمومين وأصحاب الأمزجة الحارة ، قليل المضرّة بالدماغ والعصب ، مبرد للكبد والمعدة ، زائد في البلغم ، منفخ ، مهيج للرياح ، كاسر من شهوة الباه ، مبلد للهضوم ، مانع للفضول أن تبرز وتندفع .

في أن الحمية الدائمة في حال الصحة والتقلل من الأغذية والاستكثار والمبادرة إلى الأدوية ضارّ منهك للبدن

إن الحمية المفرطة الدائمة في حال الصحة ، والامتناع من الشهوات ، والتوفير على البدن من الغذاء مقدار حاجته ، ينهك البدن ، ويقل لحمه ودمه وشحمه ومخه والأبخرة الحارة الرطبة فيه التي هي مركب النفس . فيضعف لذلك جميع الحركات النفسانية ، ويسرع لقلة الدم ورداءته أكثر الأمراض إلى البدن . ولقلة الدم وضعفه وقلة الروح ، يعدم أو يعسر نضج الأمراض وتحللها ، ولا سيّما إن بادر صاحب هذا التدبير إلى الأدوية واستكثر منها . فإنه عند ذلك لا يبقى البدن على هذا التدبير كثير بقاء ، ويبقى ما بقي بسوء حال ضعيفاً مصفاراً .

ومن أجل ذلك ، ينبغي أن يُتّقى هذا الباب ، ولا تؤخذ الأدوية إلّا عند الحاجة ،

ولا يقتر على الطبيعة من الأغذية في حال الصحة ، بل يوفي حقها وتدرج إلى أن يحتمل الزيادة منها ، فإن خصب البدن من اللحم زيادة في الصحة ما لم يبلغ إلى أن يفرط ويمنع من الحركات .

فليجتهد كل أحد في ذلك كل الاجتهاد ، فإن هذا ركن جليل من أركان حفظ الصحة .

ويحتاج في استقصائه وإيضاحه إلى كلام كثير ، وقد أفردنا لذلك مقالة وسمناها[1] في أن الحمية المفرطة ضارّة بالبدن ، ولذلك لم نر أن نطيل ههنا الكلام في هذا المعنى ، وأرشدنا إلى المقالة التي ذكرناها لقصد المعنى باستتمام هذا الغرض .

في علاج التخم ودفع مضارّها

الطعام يفسد في المعدة متى عرض بعده جشاء منتن ذهك[2] حاد ، وأصيب في الحلق شبيه بطعم الدخان وشيء كان فيه مرارة مع عفوصة . فلينتظر ، فإن كان ذلك إنما حدث بعقب أكل من عسل أو حلواء معسلة ، أو بيض مطجن ، أو طباهجة مطجنة ، أو غكسود شديد اليبس ، أو مطجنة كثيرة المري ، أو أرز ، أو اسفيذباجة متشيطة ، أو كواميخ مالحة ، أو بقول حريفة كالكراث والبصل والباذروج[3] ، أو طعام دقت فيه فضل

---

(١) الوسم : الوسم والوسمة من وسم : أي آثر فيه بسِمَه ، والعظام يختضب به والوسمي : مطر يهطل في أول الربيع ، والميسم : الجمال وتأتي بمعنى المكواة . نقول : فلاناً وسيمًا ، اي حسن الوجه جميلًا . وتوسمت به الخير : أي تفرست . واتسم الرجل : جعل لنفسه سمة يعرف فيها . وهذا المعنى الأخير هو الذي قصده الرازي في هذا الباب .

(٢) الذهك: السيء الطعم والرائحة ، نقول : جشاء ذهكاً ، اي جشاءٌ له رائحة غير مستحبة . فيه إنتان وحموضة ومرارة .

(٣) الباذروج: هو بقلة تستنبتها النساء في البيوت ، وقد ينبت بنفسه في العربية يسمى (الريحان الأحمر) وبعضهم يسميها (السليماني) واسمه باليونانية (اقيمون) وبالعبرية (حوك)، عريض الأوراق مربع الساق حرّيف (لكن غير شديد الحرافة) يقول عنه الشيخ الرئيس ابن سينا : «قوته في قوة دهن المرزنجوش ، ولكنه أضعف منه ، فيه قبض وإسهال وفيه تحليل وانضاج ونفخ ، ويسرع إلى التعفن ، ويولد خلطاً رديئاً سوداوياً ، وبزره ينفع من يتولد فيه السوداء ، عصارته قطور نافع للرعاف لا سيما بخل وخمر ، فتيله يذهب بالضرس ، ينفع من ضربان العين ضماداً ، ويحدث ظلمة العين مأكولاً ، وعصارته تقوي العين كحلاً ، يقوي القلب جداً ، ويجفف الرئة والصدر ، يدر اللبن ، يوضع على لسع الزنابير والعقارب وتنين البحر .

توابل كالحلتيت(١) والمحروت(٢)، فليشرب سكنجبين وماء فاتر ، وليتقيأ .

وإن كان الطعام قد نزل ، وخف البطن ، فليشرب شربات من السكنجبين بالماء الفاتر ، ولا يمنع من شرب ما دعت الطبيعة إليه من الماء الصادق البرد ، وليطل النوم في موضع بارد ، ثم ليجلس في أبزن(٣) بارد .

فإذا تحركت الشهوة للطعام ، فليجتنب هذه الأغذية التي ذكرناها وأمثالها ، ولتؤكل أهالة(٤) بقرية أو حصرمية ، وبالجملة طعاماً يوجب قبضاً وحموضة .

فإن كان عرض هذا العارض بعقب ما ذكرنا من أجل هذه الأطعمة ، كفى بهذا التدبير مرّة ، وأن لا تعاود تلك الأطعمة .

وإن كان لا يزال هذا العارض يعرض ، فينبغي أن يدمن صاحبه الأدوية العسرة الفساد ، وهي التي تجمع قبضاً وحموضة . فإن أمثال هؤلاء ، لحوم البقر أوفق لهم من

---

(١) الحلتيت : ويسمى «صمغ الانجوجان» أو «صمغ المحروث» ويسمى بمصر «الكبير» وهو نوع من الصمغ يؤخذ من النبات المذكور بطريقة الشرط بالمشرط ، أجوده الأحمر الطيب الذي اذا حلّ بالماء ذاب سريعاً وجعله «أبي الماء» كاللبن ، والأسود منه رديء قتال . والحلتيت في القاموس : صمغ يخرج من أصول ورق تلك القصبة . وقال الجوهري : الحلتيت : صمغ الأنجوذان ، والأنجوذان : نبات يقاوم السموم ، جيد لوجع المفاصل ، جاذب مدر مجدد للطمث ، وأصل الأبيض منه (الاشترغار) مقطّع ملطّف وقد ورد في مخطوطة تسمى (كتاب النجم الزاهر) أن الاشترغار : هو شوك والحجال .

وجاء في باب الأدوية المفردة لابن سينا من كتاب القانون : (الحلتيت): صنفان : منه ما يجلب من أرض قورية اذا ذاق منه اللسان فإنه على المكان يظهر في بدنه ورائحته ليست بكدريه ، ولذلك فإن مذاقه يعين النكهة سريعاً ـ ونوع آخر من الحلتيت المعروف بسورية ، وهو أضعف قوة من القوربة . وكل أصنافه يغشي قبل ان يجف بسكبنيخ ، ينفع من داء الثعلب لطوخاً بالخل والفلفل ، ويقلع الثواليل المسمارية ، وإذا شرخت الأورام الخبيثة الميتة للعضو وجعل الحلتيت عليهاينفع وهو جيد في علاج الدميلات الظاهرة والباطنة ، وإذا شرب بماء الرمان نفع . . من شرخ العضل ، وينفع من أوجاع العصب ، مثل التمدد والفالج بأن يشرب بالشراب مع الفلفل والسذاب . يحشى به الأضراس المتآكلة أو يخلط بكندر (صمغ العلك) ويلصق على السن وإذا مزج في الماء وشرب صفّى الصوت واذا حشي بالبيض نفع من السعال المزمن وإذا استعمل بالتين اليابس نفع من اليرقان ، وكذلك ينفع من البواسير ، ويقوي الباه ويدر البول والطمث وينفع من المغص ومن قروح الأمعاء ، وينفع جداً من السريع ، ويجعل على عضة الكلب والهوام وخصوصاً العقرب والرتيلاء ، وينفع من جميع ذلك شرباً وطلاء بالزيت ، وينفع ضرر السهام المسمومة .

(٢) المحروت : من نوع الحلتيت غير أن فيه أكثر حرافة .

(٣) الأبزن : من أبز وأبزا وأبوزاً ، الظبي وثب وركض من مكانه (تقول في أبزن بارد : أي في مكان بارد).

(٤) أهالة بقرية : نوع من الطعام يشبه الحصرمية في طعمه ومذاقه ويساعد على (الامساك).

لحوم الدراج ، والكبير من السمك أوفق لهم من الهاربا[1]، وبالجملة ، فجميع الأغذية الغليظة أوفق لهم من اللطيفة ، وهؤلاء هم أصحاب المعد الحارة المرارية .

ومتى كانت المعدة تبطىء بالخف عن الطعام ، وكان يحدث بعقب نزول الطعام جشاء حامض ، وكان يدوم مع الجشاء الثقل في المعدة ، فليطلب صاحبها النوم على فراش وطيء وثير حار . والأجود أن يلزم بطنه بدناً حاراً خصباً مدة طويلة ، فإن عرق ذلك البدن تعهد مسحه ولا يتعرض للجماع . فإن لم يتهيأ ذلك ألقي على بطنه خرق وثيرة مسخنة ، ونام نوماً طويلاً ، وسكن إن لم يأخذه النوم ، وتعهد إسخان الخرق متى فترت إن هو لم ينم . حتى إذا بقي كذلك ست ساعات وما زاد عليه ، نظر إلى البول ، فإن كان قد بدت فيه الصفرة والأترجية قام وتمشى مشياً طويلاً ، ثم دخل الحمام ، وأكل بعد أن تعاود الشهوة . وليكن مقداره أقل مما جرت عادته ، ومن أغذية سهلة الاستمراء ، كالماء حمص بالفراخ ، والاسفيذباجات من أطراف الحملان والجداء ، وأمراق المطجنات . وليفعل ذلك يومين أو ثلاثة ، ويجتنب الأغذية الغليظة العسرة الانهضام ، ويشرب الشراب ويقويه ويقلله ، ويزيد في الحركة والحمام ، إلى أن يبطل ذلك الثقل والجشاء الحامض كله ثم يعاود العادة .

وأكثر ما يحدث هذا العارض بأصحاب المعد الباردة والأمزاج البلغمية .

ومتى حدث مع التخمة انطلاق البطن ، فلا ينبغي أن يقطع ذلك ما دام لا يضعف البدن عليه ، ويمسك عن الغذاء البتة بقدر يوم وليلة . فإن عاودت الشهوة مع انطلاق البطن ، وقد كان من الخلقة بمقدار ما خف البطن كله ، فليأكل من الأغذية التي معها قبض ومرارة أكلاً خفيفاً ، كالصباغ المتخذ من حب الرمّان ، والزبيب بعجمه ، والأصباغ بخل قد نقع فيه كرويا وراسن وبأمراق المطجنات الظاهرة الحموضة التي قد صب فيها ماء السفرجل والتفاح والأرز والسماق ، ونحو ذلك من الأغذية . فإن ذهبت الطبيعة تنعقل قبل فقد الثقل ورجوع الشهوة ، أخذ شيء يسير من الكموني والسفرجلي بقدر ثلث الشربة أو ربعها .

وإن بقي البطن منطلقاً بعد معاودة الشهوة وخف البطن ، نظر . فإن كان يخرج أبيض أدكن ، ومع رياح ونفخ كثيرة ، أخذ الجوارشنات العاقلة للبطن ، كالجوارشن

---

(١) الهاربا : سبق شرحها (نوع من السمك الصغير يقال له الهاربا).

الخوري ، ولا سيّما الذي أحدثت أنا تركيبه ، فإنه أقل أدوية وأقوى فعلاً من القديم ، ومثل جوارشن الكندري ، وجوارشن السفرجلي الممسك ، وجميع الجوارشنات التي تسخن البدن ، وهي المركبة القابضة والمدرة للبول .

وإن كان ما يخرج أصفر لذاعاً ، وكان معه عطش ، وكثيراً ما يعرض مثل هذا الإسهال في الصيف عند مداومة أكل الفواكه الرطبة ، فينبغي أن يؤخذ دواء الطباشير[1] المعمول ببزر الحماض الذي لا زعفران فيه ، وسفوف حب الرمّان الذي من نسختنا ، فإنهما أبسط وأقوى فعلاً .

ولا يقطع هذا الإسهال أيضاً ما لم يضعف البدن ، وما لم يبق ويمتدّ بعد اطراح أكل الفواكه .

ومتى اتفق ، كما قلنا قبل ، أن يقع استكثار من طعام وشراب ، فيعرض بعقبه ثقل المعدة وتمدد فيها وضيق نفس وشوق إلى القيء ، فليبادر إلى القيء قبل أن يخف البطن . وليقيء إن عثر بشيء من الرطوبات من ماء فاتر وسكنجبين ، أو جلاب ، أو فقاع ، ثم يطال النوم بعد القيء ، والإمساك عن الغذاء بقدر يوم وليلة . ثم يستحم . ويأكل إن هاجت الشهوة أكلاً خفيفاً ويخفف الغذاء ، فليرجع إلى العادة . وإن عرض بعقب ذلك تمدد في البطن ، وكسل ، وثقل في الحركات ، وميل إلى النوم ، فلفصد أو ليسهل ، على ما سنبين بعد .

وإذا عرض جشاء فيه طعم ما أكل بعد ساعات كثيرة أو في اليوم الثاني ، وفقدت الشهوة للطعام من بعد أو قلّت وتبلدت ، فلينم من عرض له ذلك ، وليمسك عن الطعام ، ثم يتمشى مشياً طويلاً رفيقاً ، ثم يزيد في الشراب وفي قوّته وصرافته ، وينقص من الغذاء ، ويأخذ بعض الجوارشنات المعينة على الهضم الملينة للبطن ، كالكموني والسفرجلي المسهل . وإن أمكن القيء ، وكانت النفس ، فليتقيأ أوّلاً بماء حار ، وليتوقّ أن يصيب البرد بطنه وظهره . وليتوقّ في الجملة الحر والبرد وجميع الأعمال التي تتعب ، فإنها تضر مضرة شديدة .

فإن أطلق ، أو جاء القيء من ذاته ، فقد استغنى عن هذا التدبير ، إلا اليسير منه .

---

(١) الطباشير : دواء يتخذ من بزر الحماض الذي لا زعفران فيه ، أو الذي فيه سفوف حب الرمان ، ويصلح هذا الدواء للتخفيف من الاسهال الشديد .

وإلّا فيحتاج ان يفعل ذلك ، ثم يتمشى بعد النوم مشياً رفيقاً طويلاً حتى يخرج الثفل ، ويشرب ماءً حاراً وما يخرج الثفل إن تأخر خروجه ووجد ثقلاً في أسفل البطن . فإن عسر خروجه جداً احتمل شيافاً ، أو شرب من الجوارشن السفرجلي المسهل .

فإذا خرج الثفل وخف البطن دخل الحمّام . فإن هاجت الشهوة أكل ، وإلّا عاود النوم حتى تعود الشهوة . ويقلل الأكل من بعده يومين أو ثلاثة ، يأخذ في كل يوم إما السفرجلي وإما الكموني ، على مقدار مزاجه ، ثم يرجع إلى العادة .

فإن بقي به بعد ذلك سوء الشهوة وثقل في أسفل البطن ، أخذ من الجوارشنات المسهلة . وإن بقي به بعد ذلك ثقل في البدن كله ، وتمدد في الأعضاء كلها ، فإن كان مع ذلك وجهه وأعضاؤه حراً حارة متنفخة متمددة ، فليفصد . وإن كان مع تمديدها وثقلها بارد الملمس ، فليستعمل الحركة وقلة الغذاء أياماً .

وربما عرض عن التخمة هيجان شهوة الطعام ، فيتبع الإنسان هواه في الأكل ، فيحدث عنه استطلاق البطن ، وهيجان شهوة كاذبة ، يتبعها أيضاً استطلاق البطن ، ويدور ذلك الأمر كذلك .

ولذلك ينبغي متى حدث مثل هذه الشهوة بعقب إفراط من الطعام ، أو بعقب حال لم يقع تقصير فيه بل استيفاء منه ، لم يتهم هذه الشهوة ، ولا يتوان على تناول الطعام ، بل يضرب عنه البتة . فإن كانت شديدة القوة جداً ، ولا تكاد تكون كذلك ، أخذ لها لوزات مملحات أو سويق[1] الكعك والمري . وعللت النفس بمثل ذلك إلى أن يحضر وقت الطعام الثاني .

فإن دام ذلك في الإنسان مدة طويلة ، وكان منه في عناء ، إمّا للصبر عنها وإما بأن يتناول عندها طعاماً ، فيثقل عليه وينطلق بطنه ، فيسهل السوداء حينئذ بقوة . ولتوضع محاجم بلا شرط على الطحال ، وليعلق العسل أو يشرب الجلاب ، حتى تهيج هذه الشهوة مرتين أو ثلاثة ، وشيئاً بعد شيء حتى يسكن مضضها[2] .

فإن مضض هذه الشهوة الكاذبة يسكن باليسير من الأشياء الحلوة الدسمة ، ويقيء

---

(١) سويق الكعك والمري : السائل المأخوذ من الكعك والمري .

(٢) المضض : وجع المصيبة وفي القاموس : مضض ولمضة الجرح : أي لوجعه والكحل يمض العين : أي يحرقها ، والمصمصة : تحريك الماء في الفم كمضمض في وضوئه) .

أسود لزجاً بعقب الجلاب وماء العسل ونحوه ، ويبطل ويندفع بإسهال السوداء ، ووضع المحاجم على الطحال ، واجتناب الأغذية التي تولد السوداء من بعد .

وينبغي أن يجتنب الخل في هذه الحال خاصة ، ثم جميع الحموضات التي تجمع حموضتها قبضاً . وإن اتفق ذلك ، لوحقت بدسومة وحلاوة كثيرة .

فليتفقد هذه الأبواب ولا يغفل عنها . فإنها أبواب نافعة في دفع مضار التخمة . ولا شيء أدفع للأمراض من اندفاع التخم ، ولا أجلب لها من تواترها .

القول في علامات الاستمراء والشهوة الصادقة والتلطف لدفع مضرة الأكل على غير نقاء لمساعدة صديق أو أمر رئيس

ومن علامات الاستمراء التام الصحيح أن يخف ما بين لدن العس[1] إلى الثنة[2]، ويثقل ما تحت الثنة قليلاً في أكثر الأمر. ولا سيّما إن كان الغذاء كثير الكمية ، ويتنقل البول من المائية إلى الصفرة والأترنجية . ويتقدم ذلك جشاء لا طعم له ، أو طيب الطعم غير زهك ولا حامض ولا كثير المقدار . وتطأطأ المعدة إذا استلقى الإنسان حتى ينقع البطن ، ثم لا تسكن بل تزيد أوّلاً فأولاً حتى تؤذي . ولا يمكن أن تنسى وتذهل عنها النفس ، بل تجدها ، فإن أغفلت في حال عارض نفس قوي قد عاودت مع زوال ذلك العارض أقوى مما كانت . ويقبل النبض يصغر ، وتتذكى حاستا الشم خاصة ، ثم السمع والبصر ، وتخف حركات الجسد حتى أنه لا يميل البتة إلى الاضطجاع والنوم ، ويقل الريق[3] في الفم ،

---

(١) العس : في القاموس (عسّ) من باب ردّ : طاف بالليل و(عسَّ) أيضاً و(عسا) الشيء من باب سما و(عساء) بالمد أي يبس وصلب . تقول : عسا الشيخ يعسو عسواً : أي ولى وكبر مثل عسّا ، وهنا بمعنى المنطقة التي تقع في نهاية العمود الفقري والله قدة وتسميها العامة (العص).

(٢) الثنة : في القاموس (السنوي والثنيا من الاستثناء)، والمثناة : هي التي تسمى بالفارسية دوريتي وهي القناة . وفي الحديث « من أشراط الساعة ان توضع الأخيار وترفع الأشرار وأن تقرأ المثناة على رؤوس الناس فلا تغيّر». وثنى الشيء : عطفه . وبابه رمى . وثناه أيضاً : كفه وثناه صرفه عن حاجته . وثناه : صار له ثانياً . و(ثناه ثنية): جعله اثنين . والثنية : واحدة (الثنايا) من السنّ. وهي أيضاً طريق العقبة . و(الثني): الذي يلقي ثنية ويكون ذلك في ا نلظف والماضي في السنة الثالثة وفي الخف في السنة السادسة . وانثنى : انعطف . وأثنى عليه خيراً والاسم (الثناء): ألقى ثنيّه . وتثنّى في مشيه : أي انعطف الخصر أثناء المشي . وهنا بمعنى المنطقة التي تقع في أعلى منتصف البطن من الخصر وتسميها العامة (الصرّة أو الذكرة).

(٣) الريق : الرضاب وجمعه أرياق تقول : فلان قلّ ريقه : اي جفّ حلقه ، ويبس اللعاب في فمه . وهذا غالباً ما يحدث عند العطش الشديد والخوف والجوع الشديدين أيضاً .

ويحدث عطش .

فإذا ظهرت هذه العلامات أو جلها أو أقواها ، فهي هيجان شهوة بينة ثابتة مع خفة . فقد تمت الهضوم الثلاثة ، واحتاج الجسد إلى غذاء ثان .

وإن اضطرّ أحد إلى الأكل لمساعدة صديق أو أمر رئيس ، قبل ظهور هذه العلامات ، فليتلطف على المائدة ما يشبه الجوارشنات ، وما يجلو ويقطع وينفذ ، كالبوارد المعمولة بالكرويا والصعتر والأنجدان ، وكالجبن العتيق الحريف ، وكزيتون الماء والمري[1] النبطي والصحناة ونحوها ، ويبدأ بها ، ويجعل جل طعامه منها . ويجتنب في ذلك اليوم المغلظة والكثيرة الإغذاء . فإن لم يتفق ذلك ، فليقلّ من كمية الطعام ما أمكن . فإن اتفق أن يقع الأكل على غير نقاء أياماً متوالية ، فليبادر بأكل الجوارشنات المسهلة ، ثم لا يأكلن إلا على جوع صادق أياماً كثيرة .

فليُعْنَ أيضاً بهذه المعاني ، فإنها نافعة جداً .

القول في علاج الخمار[2] بقول مختصر

الخمار تخمة من النبيذ يعالج بطول النوم ، والإمساك عن الغذاء ، ثم يعالج بالحمام ، ثم بالأدوية المقاومة للعارض القوي من أعراض الخمار على ما ذكرنا قبل في المقالة الأولى ، عند ذكرنا الشراب ، إن كان غثي فبرب[3] الرمّان ونحوه ، وإن كان صداع وعطش فبالجلاب والثلج والسكنجبين الساذج .

وربما يزيل ذلك العارض القوي من الأغذية إن كان غثي وحمى ولهيب ، فبباردة من ماء الحصرم والفراريج مطيبة بماء الخيار والنعناع والتفاح[4]، أو جرجانية[5] بلا خردل ، أو عدسية صفراء باردة بقرع وقضبان السلق[6] إلى الحموضة ما هي .

---

(١) الكرويا والصعتر والأغذية والمري النبطي : كلها سبق شرحها .

(٢) الخمار : التخمة التي تصيب الإنسان بعد تناوله كمية كبيرة من شراب النبيذ أي نوع من أنواع الخمرة .

(٣) رب الرمان : عقيد الرمان ، والرب هو العقيد وكل شيء يطبخ حتى يثخن فقد أعقد ، قال أبو عبيد : عقدته حتى عقد ، يعقد ، وهذا في القطران والرب والعسل ونحو ذلك وقال أبو حنيفة : العقيد : رب العنب أو دبس العنب .

(٤) الخيار والنعناع والتفاح : جميعها سبق شرحها .

(٥) جرجانية بلا خردل : خليط من الطعام المصنوع من الجرجانية بالدسم والدقيق خالية من الخردل ويقال للخردل المستخدم الزبيب : (العناب) .

(٦) القرع والسلق : سبق شرحهما .

فإن لم يكن حمى ولا غشي ، بل كان ثقل في الرأس وخف في المعدة حتى كأنها تجرد وتجذب ، فبأمراق الاسفيذباجات الدسمة ، ولا سيّما مرق الكرنب[1] النبطي . فليتحس مع يسير خبز ، ولا يكثر الخبز ، ولا يؤخذ منه ما يمدد المعدة بل يخفف ، ثم يطلب النوم .

وليترك الشراب ، إن كان السكر الذي تقدّم مفرطاً ، ثلاثة أيام أو يومين لا محالة ، ويشرب فيها الماء ، ثم يعاود الشراب . فإنه إذا فعل ذلك لم يجتمع امتلاء ولم يتجه عليه الأمراض الحادثة عن الإكثار من الشراب .

فيما يجب أن لا يجمع بينها من الأطعمة

ومن الأطعمة أطعمة لا ينبغي أن يجمع بينها في أكلة ولا في يوم . ومن هذه معروفة الأسباب،والأجود أن نذكر منها طرفاً يكون مثلاً ، ومجهولة الأسباب استنبطت بالتجربة .

والأن نذكر ما لحق منها . فنقول إن الأجود أن يجمع بين المضيرة والحصرمية والمصلية ، ولا يؤكل واحد منها بعقب الأكل من الآخر والفليق أو المشمش أو الرمان الحامض أو الإجاص أو التفاح ، وبالجملة بعقب الفواكه الحامضة القابضة .

ولا يجمع بين الأرز والخل وطعام مخلل ، كالقريص[2] والملام . ولا يجمع أيضاً بين النمكسود والكواميخ . ولا يجمع أيضاً بين البقول والفواكه الرطبة ، ولا يكثر ، بل لا يؤخذ بتة ، ولا يؤكل بوجه يوم يستكثر من الفاكهة الرطبة البقل ، اللهم إلاّ السذاب والصعتر الرطب ونحوهما .

ولا يجمع بين الجبن الرطب والفواكه الرطبة ولا طبيخ حامض والقابض كالسكباج والحصرمية . ولا يجمع بين الجبن العتيق والنمكسود والسمك المالح . ولا يجمع بين السمك والماست والرائب واللبأ واللوز والجبن الرطب .

---

(١) الكرنب : سبق شرحه أيضاً .

(٢) القريص والملام : (القريص والقراص) بمعنى واحد ، ويقال لها (أبخرة) : جنس نباتات عشبية من الفصيلة القراصية (لها شوك على شكل شعور دقاق ، اذا مسها الانسان بيده نشبت فيها وانكسرت وسالت منها عصارة محرقة تؤلم اليد لها منافع طبية في وقف رعاف الأنف وادرار البول وتنقية الدم لمزيد من التفصيل راجع كتاب التداوي بالأعشاب ص ٢٣٦ . والملام يشبه الهدال وهو جنس نباتات طفيلية من فصيلة العشميات التي تعيش على أغصان كثير من الأشجار المثمرة ولتمص نسغها وتسمى في الشام (دبق) لها استطبابات ومنافع يذكرها المصدر ذاته (التداوي بالأعشاب) ص ٣٠٥ .

ولا يجمع بين الطفسيل[1] والباقلي ، ولا بين الباقلي والماست ، ولا بين شيء من الفواكه والأطعمة التي تجمع حموضة وقبضاً ، ولا بين البقول الباردة النافخة وبين الفطر والكمأة . ولا يطبخ النمكسود بالخل .

ولا يجمع بين السمن والشحم واللبن ، ولا يطبخ بها لحوم الدجاج وما ابيضّ لحمه من لحم الطير ، ولا بين لحوم الدجاج وما ابيضّ لحمه من لحم الطير وبين الماست والجبن واللبن .

ولا تطبخ لحوم الصيد بالخل ولا باللبن ولا بالرائب ، ولا يجمع بينها وبين الفواكه .

ولا يؤكل على الاسفيذباجات عسل كثير ولا بيض مطجن ، ولا مع (السكباج مضيرة ومصلية[2] ، ولا يشرب عليها شراب قهو .

ويكره أكل الماست بالفجل ، ولحم الدجاج بالماست أو سمن أو خل قد أقاما في إناء نحاس وشرب السويق على البهط ، والتكبيب على جمر حطب الخروع أو الدفلي أو التين أو حطب له كيفية حارة . وشجر التوت بمثل هذه . ويضرب من الخشب والحشيش عما كان غير مألوف ولا ممتحن ، وشراب قد أقام في إناء ذهب مدة طويلة ، ولبن قد أقام في إناء نحاس أو رصاص .

والجمع بين حندقوقي وبصل ، وبين السخر والثوم[3] والبصل ، فقد جنّ عليها خلق كثير . والجمع بين السذاب والبصل والباذروج[4] قد أعمى خلقاً كثيراً .

واللوز إذا وقع مع البندق وخم جداً . والفستق إذا وقع مع النارجيل أو حب الصنوبر الكباد[5] أضرّ بالفم والرأس والكبد جداً .

والعسل إذا وقع مع الشراب المرّ أو البطيخ الحلو أو الموز تبينت استحالته ومضرته سريعاً .

---

(١) الطفسيل : خليط من الطعام الدسم يشبه الخطيفة : يتخذ من الرقيق ويذر على اللبن ثم يطبخ فيلعقه الناس لعقاً .

(٢) السكباج والمضيرة والمصلية : جميعها سبق شرحها .

(٣) السخر والثوم والبصل : سبق شرحها .

(٤) (٥) الباذروج والكباد : سبق شرحهما .

والرمّان الحامض ونحوه إذا أكل على الهريسة لم يكد يسلم من شره إلا حار المعدة والكبد جداً .

والما الحار إذا شرب على الأغذية المالحة بان ضرره سريعاً جداً . والماء المثلوج إذا شرب على الفواكه الرطبة .

وإتباع شيء شديد الحر بالفعل ببارد بالفعل ، أو شيء شديد البرد بالفعل بشيء شديد الحر بالفعل ، كمن شرب ماء الثلج على الفالوذج الحار ، أو يتلقم الفالوذج الحار بعقب شرب ماء الثلج . فإنه رديء جداً للرأس والأسنان والعين والمعدة .

في ذكر وقت الرياضة والاغتذاء بقول كلي مجمل

ينبغي أن لا يؤكل الطعام إلاّ بعد ظهور النضج في البول ، وهو تغيره من اللون المائي إلى الأترجي[1] . والأجود أن يرتاض[2] بعد ظهور النضج ، ثم يأكل الطعام ، ولا يرتاض بتة إلاّ بعد ظهور النضج في البول ، وهو تغيره من اللون المائي إلى الأترجي .

في مضرة عامة من إدمان تقديم القوابض قبل الطعام وأنه إنما ينبغي أن يفعل ذلك في علاج مرض لا في حفظ صحة

تقديم الأشياء القابضة قبل الطعام يمنع نفوذ الكيلوس[3] بالسهولة إلى الكبد . فينهك لذلك البدن ، ويحتبس البطن أيضاً ، فيتولد عنه أمراض في الرأس والمعدة والأمعاء . ولذلك ينبغي أن لا تقدّم القوابض إلاّ حيث يحتاج إلى إمساك البطن . فأمّا حال الصحة فلا .

في ذكر قانون كلّيّ لقلة الشرب وكثرته ومنفعة كل واحد منها ووقته

الشرب الكثير من الماء على الطعام يسيء الهضم . والشرب الكثير بعد خف المعدة يلين البطن ، ويسرع بإخراج الثفل .

في ذكر قانون كلّيّ في مرّات الغذاء

الاقتصار على الأكل مرّة يضر النحفاء والمحرورين ، وينفع الغلاظ والمرطوبين .

---

(١) الأترجي : اللون المائل الى الصفرة والإصفرار قليلاً .

(٢) (٣) يرتاض ، الكليوس : سبق شرحهما .

في ذكر قانون كليّ في المبادرة إلى الطعام أو تأخيره بحسب حال الأبدان

الأبدان التي يصيبها الغشي والصداع متى تأخر عنها الطعام ، ينبغي أن يبادروا إلى الغذاء . فإن أصابهم عليه سوء هضم ، فينبغي أن يلمظوا[1] بشيء يسير إلى أن يأتي الوقت . فإن كانوا مع ذلك يلتهبون ويحمون ، فليعطوا بالغداة سريعاً ماء الشعير والسويق الكثير الماء .

والأبدان التي تصبح رطبة الفم رهلة[2]، لا تهش للماء ولا لطعام حتى تبطل هذه الأمراض وتجوع جوعاً بيناً .

في ذكر قانون كليّ في الحركة قبل الطعام وبعده والمقدار الذي يستحق أن يسمى منها رياضة أو لا يسمى

الحركة أبداً ينبغي أن تقدم قبل الطعام . فإن اضطرّ إليها مضطرّ بعد الطعام ، فلتكن في غاية البطء والسكون ، وبمقدار ما لا تهزّ الأعضاء والأحشاء ولا تغير التنفس .

وأمّا قبل الطعام فبضدّ ذلك . وما كان من الحركة قبل الطعام ، لا تبلغ إلى أن تنفض الأحشاء وتهزّ الأعضاء وتغير التنفس إلى العظم والتواتر ، لم تعدّ رياضة ، ولم تنفع في تذكية الحرارة الغريزية .

في ذكر قانون كليّ لمن اضطر إلى الأكل مع الحاجة إلى الحركة أو دخول الحمّام من وقته ذلك

متى اضطرّ إنسان إلى أن يدخل الحمّام أو يتحرك حركة قوية ، ولم يكُ مع ذلك بد من أن يأكل شيئاً من الطعام أو كان قد أكله ، فلا ينبغي أن يشرب عليه شيئاً ، أو يكون أقل ما يمكن حتى يفرغ من الحركة والحمّام .

في ذكر مجمل لاستعمال الرياضة والحمّام والمراقد قبل الطعام وبعده ومنفعتها ومضرّتها

من أجود الأشياء قبل الطعام الرياضة والحمّام ، وبعد الطعام السكون والنوم في المراقد الباردة . والحركة بعد الطعام تفسد الهضم ، وتنشره في البدن نيئاً في الأمر الأكثر ،

---

(١) اللمظ : لمظ : من باب نصر . وتلمظ : إذا تتبع بلسانه بقية الطعام في فمه ، وأخرج لسانه فمسح به شفتيه . واللمظة بالضمة : كالنكتة من البياض وفي الحديث : «الايمان يبدو لمظة في القلب».

(٢) الرهلة : من رهل ، نقول ، فلان رهل لحمه : أي اضطرب واسترخى وترهل .

وربما اتفق أن يحمض الطعام ويورث جشاء حامضاً .

في ذكر جملة في مقدار الرياضة النافعة والرياضة المذبلة

أصحاب التعب والرياضة بالحركة والأعمال القوية أسرع هضمًا للأغذية ، وأقل أمراضاً . لكنهم ، مع ذلك ، أسرع إلى الذبول والهرم . ولذلك ينبغي للمتفرغ لنفسه أن يستعمل من الرياضة بمقدار ما يذكي الحرارة الغريزية ، ولا يبلغ إلى أن يتعب ويعيا[1] .. فإن في ذلك نفض الفضول مع بقاء الرطوبة الأصلية على الأعضاء التي شأنها أن تبطىء بالهرم .

في ذكر جملة في استعمال الأغذية اللطيفة والغليظة على الصواب بحسب حال البدن من تعبه أو راحته

من يتعب أو يكدّ إن أدمن الأغذية اللطيفة الغذاء باضطرار أو اختيار ، ينهك بدنه ، وأسرعت إليه الأمراض المرارية ، وتأدى به الدق والذبول[2] سريعاً .

ومن كان ساكناً بطالاً إن هو أدمن الأغذية الكثيرة الإغذاء ، أسرعت إليه السدد ، والحصاة ، وأوجاع المفاصل ، والحميات الامتلائية ، ونفث الدم ، وانشقاق العروق ، والخراجات العظيمة ، والأورام في الأحشاء ، ونحوها من الأمراض .

ولذلك يجب أن يجعل الطعام في غلظه ورقته ، وكثرة إغذائه وقلته ، ولزوجته وهشاشته ، وسرعة تحلله وبطئه ، بحسب حال البدن في حركاته وسكونه ، وتعبه وراحته ، وكثرة التحلل منه وقلته .

فيما يحفظ على كل مزاج من أمزجة الأبدان صحته من الأغذية

الأبدان المعتدلة في الحر والبرد والرطوبة واليبوسة ، يحفظ عليها صحتها الأطعمة المعتدلة في هذه الكيفيات . والأبدان المطبوعة على غير الاعتدال ، يحفظ صحتها الأطعمة الشبيهة بأمزجتها ، ما دامت صحيحة .

فيحفظ على البدن الحار اليابس صحته ، الغذاء المائل عن الاعتدال إلى الحر

---

(١) الاعياء : من القيء : (ضد البيان) . ويعيي ويعيا بوزن رضي ويرضى فهو يحي من الأعياء . إذا لم يهتد لوجهه من شدة التعب والارهاق ، ومنه (أعياه أمره) وداء عياء : أي صعب لا دواء له كأنه أعيا الأطباء . (والمعاياة) : أن تأتي بشيء لا يهتدى له .

(٢) الدق والذبول : شدة النحافة والهزال ، وفيهما يبدو الانسان كأنه سقيم فتقل حركته ويشحب وجهه ، ويظهر عليه الاعياء الدائم .

واليبس ، بقدر ميل ذلك البدن عن الاعتدال ، ما دام صحيحاً . ويرده إلى صحته ، إذا مرض ، الأغذية المضادة لمزاجه ، التي هي الباردة الرطبة . وكذلك القياس في سائر الأمزجة .

وعلى هذا ، ينبغي أن يكون تدبيره في حفظ الصحة ، إلاّ أن تريد أن تنقل بدناً من الأبدان الخارجة عن الاعتدال إلى الاعتدال وتطمع في ذلك منه ، ويمكن أن يفرغ هو لنفسه مدة ما يكون فيه ذلك .

فأما من لم تطمع ذلك منه فليكن قصاراه إدامة حفظه على مزاجه ، فإن في ذلك حفظ صحته ، وإن كانت صحته غير وثيقة ولا مأمونة .

في أن الأكثر من الأغذية المشتهاة مشاكلة للبدن وفضل جودة في الهضم وقد يتفق في الندرة الأمر بضد ذلك

وعلامة ذلك الشيء المشتهى ، والذي تتوق إليه النفس توقاناً شديداً ، إن كان يغذو ولم يكن بفاضل الغذاء ، فإن غذاءه سيصير جيداً بجودة الهضم . وذلك أن له مشابهة في المزاج لذلك البدن . ولذلك ، ينبغي أن يختار ولا تمنع النفس منه .

وأما إن كان من جنس ما يغذو ، ويكون في غذائه رداءة الغذاء ، فليمنع منه . وذلك أن تلك الشهوة حينئذ ليست لمشابهة طبيعة البدن ، لكن لغلبة مزاج أو خلط رديء على المعدة أو على فمها .

في ذكر قانون كليّ في اختيار الأغذية بحسب أحوال الأبدان

ينبغي أن يجري الأمر في اختيار طعام ما على غيره على طريقين :

أحدهما ما أوجبه طول التجربة والتفقد في كل إنسان بعينه ، فيجتنب ما يجده يضره دائباً ، وبالضد .

والثاني أن يختار الغذاء بحسب الحاجة إليه لموافقته ، كما يختار الخبز الكثير الخمير والبورق[1] واللحم المتين اللزج والشراب الغليظ الكدر للنحفاء والمحرورين .

في ذكر ما تقلّ حاجته في حفظ الصحة إلى استعمال الحركة والحمّام قبل الطعام ومن تكثر حاجته إليها

النحفاء ، والمحرورون ، والذين يصدعون عند تأخير الطعام عنهم وتظلم أعينهم وتغشى نفوسهم ، أقلّ الناس حاجة إلى الحركة والحمّام قبل الطعام ، والانتظار به علامه

---

(١)البورق : سبق شرحه

الهضم التام والبول ، وبالضد .

فأما أصحاب الأبدان العبلة ، والتي لا يكاد ينكؤها[1] طول الصبر على الجوع والعطش ، فأحوجها إلى الحركة والحمّام قبل الطعام وانتظار النضج التام .

ومتى كان أصحاب الصنف الأول في الغاية مما ذكرنا ، احتاجوا إلى أن يتركوا الحركة والحمّام قبل الطعام ، إما طول أعمارهم ، وإما مدةً طويلةً حتى تخصب أبدانهم وترطب ، وإما أن يستعملوه بين أيام مرّة واحدة بحسب حالهم في ذلك .

في الذين يستمرؤن[2] الأغذية الغليظة كلحوم البقر وتفسد في معدهم الأغذية اللطيفة كلحوم الطير والتلطف لإصلاح أحوالهم

في الناس قوم متى أكلوا قبل أن يتقيؤا مراراً فسد هضمهم ، وصار هؤلاء صنفين :

فمنهم نحيف البدن ، حار المزاج ، يستمرىء الأغذية الغليظة والباردة ، كالسكباجة البقرية ونحوها ، استمراءاً جيداً محكمًا ، وتفسد في معدته لحوم الدجاج والدراج والجداء ونحوها ، ويتجشأ عليها جشاء دخانياً زهكاً منتناً . ومنهم عبل البدن رطبه .

فعلاج الصنف الأول بمثل هذه الأغذية الغليظة والحامضة ، وما أشبهها من الأشربة والفواكه ، كالسماقية والحصرمية وشراب التفاح والرمّان والسفرجل . وبادر بها إليهم قبل وقت الغثي ومع هيجانه ، وأدم ذلك فيهم حتى يسكن هذا العارض ، واسقهم الماء الصادق البرد .

---

(١) ينكؤها : نكأ القرحة ، ينكؤها نكأ : قشرها قبل أن تبرأ فَنَدِيَتْ . ونكأت العدو أنكؤهم : لغة في نكيتهم . جاء في التهذيب : نكأت في العدو نكاية ، وقال ابن السكيت : في باب الحروف التي تهمز فيكون لها معنى ، هزمته ، وغلبته ، فنكي ينكي نكًى . وقال ابن شميل : نكأته حقه نكأ وزكأته زكئاً : أي قضيته ، وازدكأت منه حقي وانتكأته : أي أخذته . ولا تجدنّه زكأة نكأة : اي يقضي ما عليه . وقولهم : هَنِئْتَ ولا تنكأ : اي هناك الله بما نلت ولا أصابك بوجع . ويقال : ولا تُنْكَهْ مثل أراق وهراق . وفي التهذيب : اي أصبت خيراً ولا أصابك الضرّ (يدعو له).

وقولهم : لا تُنْكَ : اي لا نكيت بمعنى (لاجعلك الله منكياً منهزماً مغلوباً) والنكأة : لغة في النَّكَعَة : وهو نبت يشبه الطرثوث ، وهذا المعنى الأخير ليس المقصود في هذا الباب .

(٢) يستمرئون : نقول مَرُؤَ الطعام واستمراه : اي صار مريأ وحسن هضمه . وظَرُفَ ولذ طعمه ، وسهل بجراه في البلعوم والمري .

وأما الآخرون فلا تطعمهم حين يهيج الغثي فيهم ، بل قيئهم بالماء الفاتر والسكنجبين . وأعد ذلك عليهم حتى يسكن ويذهب البتة . ثم أغذهم ، فإنك متى لم تفعل ذلك خالط المرار طعامهم ، وفسد هضمهم ، وفسدت أبدانهم بدوام ذلك فيهم . ولا حيلة في دفع هذا العارض عن هؤلاء ، لأنه شيء في الخلقة .

ولولا كراهتنا لطول الكلام والتمسك بغرض هذا الكتاب ، لذكرنا شبيهه .

في أن المتفرغ لنفسه يمكنه استعمال الأغذية المخصبة لبدنه على طريق الصواب

من كان متفرغاً لنفسه يمكنه أن يرتاض ويستحم ويأكل وينام متى شاء . وأمكنه أن يديم الأغذية الكثيرة الإغذاء واللزجة ، ولا سيّما إن لم يحدث عليه من إدمانها ثقل في كبده أو كلاه ، فيخصب بدنه عليه ، وتقوى قوته ، ويبطيء النزول فيه . ولم يحتج أن يستقصي أمر الأغذية كثير استقصاء ولا أن يواتر الفصد[1] والإسهال .

فأما من لم يمكنه ذلك لشغل بمعاش ، أو لم تتهيأ له الرياضة لضعف البدن أو سنة ، فينبغي أن لا يقرب هذه الأغذية إلاّ في الندرة . لكن يقتصر على المتوسطة في كثرة الغذاء وقلته ، ويستقصي في اختيار الأغـذية . وليس يجتزي بذلك ، بل قد يحتاج في دوام حفظ الصحة إلى تعهد الاستفراغات .

وعلى أن الأجود أن لا يطعم إلاّ بعد حركة ما ، بمقدار ما يطيق ، إن كان ضعيفاً . فإن الحركة قبل الطعام من أعون شيء على حفظ الصحة . كما أن الحركة بعد الطعام من أجلب شيء للأمراض .

فلذلك ينبغي أن يتحرك قبل الطعام ، ولو الشيخ الضعيف ، بركوب أو مشي ، بمقدار طاقته ، لأن في ذلك تجويد[2] الهضم . وليس يمكن أن يمرض الإنسان المعني بجودة الهضم .

وأما من لم تمكنه الرياضة والاستحمام والنوم متى شاء ، لشغل بمعاش ، فالأجود أن يجتنب الأغذية الكثيرة الإغذاء ، ويستعمل المفتحة للسدد في الكبد والكلى ، ولا سيّما متى أصاب فيها ثقلاً . فإنه ينبغي أن يبادر إليها في ذلك الوقت ، ويدام حتى يفقد ذلك

---

(١) الفصد : سبق شرحه .

(٢) تجويد الهضم : من (الجودة) : تحسين هضمه وتحويله الى غذاء جيد .

الثفل . ثم يقطع استعمالها ، لأنها إن أديمت وأدمنت بعد ذلك ولّدت أمراضاً صفراوية ثم سوداوية .

في اختيار الأغذية بحسب ما يتولد في البدن من الخلط الضارّ ويمنع تولد ذلك الخلط ونفضه إلى الخارج إذا كثر

من كان يكثر فيه تولد المرار الأصفر ، فليجعل أغذيته الباردة التفهة ، كماء الشعير[1]، والخيار ، والقرع ، والبقول ، والمزة الحامضة كالحصرم[2] والريباس والرمّان ، ويجتنب الحلو والدسم والمر والمالح والحريف .

ومن كان يكثر فيه تولد البلغم ، فليجتنب التفهة والباردة الغليظة ، ويستعمل الحريفة استعمالاً معتدلاً .

ومن كان يكثر فيه السوداء ، فليكثر من الأغذية المرطبة ، ويعتدل في المسخنة ، ويجتنب الحامضة والقابضة والمالحة والحريفة .

ومن كان يكثر فيه الدم ، فليجتنب الأطعمة والأغذية الكثيرة الإغذاء ، والحلوة ، ويستعمل الحامضة والقليلة الإغذاء . وليتعهد نفسه بالفصد .

وليتعهد المبلغم القيء ، وصاحب المرار ما ينفض المرار ، وصاحب السوداء ما ينفض المرة السوداء فضلاً واستظهاراً . لأنه إذا استعمل كل واحد منهم ما ذكرنا من الأغذية ، لم يكد يجتمع فيه ما يحتاج إلى استفراغ ، لكنه على حال فضل واستظهار .

في أن التخم الكائنة من الأغذية الرديئة أشرّ وأردأ كثيراً من الكائنة من الأغذية الجيدة الإغذاء الموافقة

تواتر التخم[3] من الأغذية الجيدة تولد أمراضاً امتلائية ليست لها رداءة كيفية ، مثل الحمى الشديدة ، والدمامل ، ونحوها . وأما من الأطعمة الرديئة الغذاء ، فأمراض سوء خبيثة رديئة الكيفية . كحميات العفن المحرقة ، والغب[4] وشطر الغب ، والبلغمية ، والربع ، والحمرة[5]، والنملة ، والسراطين ، والدوالي ، والبواسير ، والربو ،

---

(١) الشعير والخيار والقرع والبقول : جميعها سبق شرحها

(٢) الحصرم والريباس والرمان : سبق شرحها جميعها .

(٣) التخم جمع تخمة : امتلاء المعدة بالطعام مع شيء من النفخ وعسر الهضم أو رداءته .

(٤) فالغب وشطر الغب : ومن بسببه سوء هضم الأغذية وتواتر التخم في المعدة والجهاز الهضمي . كما تسببه أيضاً الأطعمة الرديئة الغذاء .

(٥) الربع والحمرة والنملة: أيضاً تسميه لأنواع من المرض بسببها تناول الأطعمة الرديئة الغذاء والأطعمة الرديئة =

والاستسقاء ، بحسب الخلط المتولد من ذلك الغذاء الرديء ، إن كان بلغمياً فالأمراض البلغمية ، وإن كان سوداوياً فالأمراض السوداوية ، ويكون رداءة كيفياتها .

في أنه لا ينبغي أن يُدْمَن غذاء مشهور برداءة الخلط وإن كان الآكل له يستمرئه استمراء جيداً لفضل شهوته له

ينبغي أن تهجر الأغذية المشهورة برداءة الغذاء في أكثر الأمر ، وإن كان بعضها مما يجيد بعض الأبدان هضمه أكثر مما يجيد هضم الطعام المشهور بجودة الغذاء . لأن مثل هذه الأغذية لا يعدم ، إذا أدمنت ، أن يكثر منها في البدن الخلط الذي يولده ، ويقل الدم المعتدل ، فتولد أمراضاً مناسبة لذلك .

في أنه لا ينبغي أن ينقل عن عادة جرت من أمر الطعام ضربةً وبغتةً بل بتدريج إن كانت عادة رديئة

لا ينبغي أن ينقل عن عادة جرى عليها أمر الغذاء من وقت أكل ، أو من مراتبه ، أو مراته ، أو شراب صرف أو ممزوج ، إلى غيره ، دفعةً ، لكن على تدريج ، وشيء بعد شيء ، وقليلاً قليلاً . بل لا يدوم نقل عادة بتة ، ولا سيّما إذا كانت مزمنة ، ولم يكن الإنسان متفرغاً لنفسه . فعند ذلك يروم نقلها إلى ما هو أجود منها على تدريج .

في الاحتيال لمن يحتاج بدنه إلى إغذاء كثير ولا تحمل معدته غذاء كثير الكمية ولمن يحتاج بدنه إلى غذاء قليل ولا تشبعه الأغذية القليلة الكمية

متى احتاج الإنسان إلى أن يتولد فيه دم كثير ، ولم يمكنه أن يأكل غذاء كثير الكمية لثقله عليه ، فأعطه أغذية قليلة الكمية، كثيرة الإغذاء ، كالخبز السميد[1]، والكباب ، وصفر البيض ، والفالوذج .

ومتى كان يحتاج أن يتولد فيه دم قليل ، وكان لا تشبعه الأغذية القليلة الكمية ، فأعطه أغذية كثيرة الكمية ، قليلة الإغذاء ، كالبقول[2] المتخذة بالأدهان دون اللحوم ، كالسلق ، والقرع ، والقطف ، ونحوها ، والخبز الخشكار[3]، وشرب الماء دون الشراب .

-١ الخلط . وكلها لها انعكاسات سلبية على الصحة .

(١) الخبز السميد والكباب وصفر البيض والفالوذج : جميعها سبق شرحها .

(٢) البقول والسلق والقرع والقطف : سبق شرحها .

(٣) الخبز الخشكار : سبق شرحه .

في الاحتراس من الأدوية المغلظة والأخذ بالحزم في أمرها

الأجود والأجزم في دوام حفظ الصحة أن يكون الإنسان إذا أخذ الأدوية المغلظة والمسددة مدة طويلة ، أن يستعمل الأدوية الملطفة والأغذية القليلة الإغذاء مديدة ، وإن لم يكن قد أحسّ بضرر من المغلظة . فأما إن أحس بذلك ، فإن استعمال الملطفة في الأبدان النحيفة أقل منها في الأبدان العبلة الغليظة ، والسلام .

في اختيار الأغذية بحسب قوة الهضم في البدن وأنه ينبغي في دوام حفظ الصحة أن يغذي القوي الهضم بالكثير الإغذاء وبالضد

ينبغي أن يتفقد حال المتغذي في قوته ، وخصبه ، وهضمه . فمن وجدته خصب البدن ، كثير الدم ، قوي القوة ، جيد الهضم والشهوة والاستمراء ، غذوته بالأغذية الغليظة والكثيرة الغذاء كلحوم البقر والحملان ، والخبز السميذ ، والبيض المسلوق والمشوي ، والكباب .

ومن وجدته منهوكاً ، غير قوي الشهوة والهضم ، غذوته بالأغذية الرطبة السهلة الانهضام ، كالبقول واللحوم اللطيفة ،والرطبة القوام كالأمراق والأحساء .

في أن الطعام الواحد في النوع يخصب البدن ولا سيّما إذا فرق عليه ولم يؤخذ منه ضربة واحدة مقدار كثير بل في مرات كثيرة والأطعمة المختلفة النوع تهزل ولا سيّما إذا أخذ منها مقدار كثير في ضربة واحدة

إذا كان الطعام واحداً في النوع ، وأخذ منه قليلاً قليلاً في مرات كثيرة ، استولى عليه الهضم ، ونفذ أكثره في العروق ، وقلما ينزل منها بالثفل ، فيخصب عليه البدن ويسمن .

وإذا كان مختلف النوع ، وأخذ منه في دفعة شيء كثير ، نزل أكثره في الثفل ، ولم ينفذ في العروق منه شيء كثير .

ومن أكل ذلك يكون الأول تدبيراً مسمناً[1]، والثاني تدبيراً مهزلاً .

في ذكر تدبير حميد جيد يجري علينا من الغذاء كل يوم وليلة

من جيد تدبير الغذاء إذا واتت القوة والفراغ ، أن يقسم الغذاء في اليوم والليلة على الثلث والثلثين . فيغتذي بالثلث في أول النهار ، وقبل أن يمضي منه ساعات كثيرة .

---

(١) السمنة : عكس النحافة والهزال .

وليكن ما كان من الغذاء مما هو أكثر غذاء وأبطأ نزولاً وأغلظ ، في هذين الثلثين .

في الاحتيال لمن هو صغير المعدة أو ضعيفها حتى يصل إلى بدنه من الغذاء قدر حاجته ولا سيّما إن كان عظيم الجثة

من كان ضعيف المعدة ، لم يحتمل أن يأخذ من الطعام في مرة واحدة مقدار ما يملأ المعدة حتى تتمدد ، ومقدار ما يكتفي به لإغذاء بدنه ، ولا سيّما إن كان بدنه مع ضعف المعدة بدناً عظيماً .

ولذلك ينبغي أن لا يكون طعام هؤلاء في مرة واحدة ، بل مرتين أو أكثر ، ويأخذوا منه في كل مرة بمقدار ما لا يمدد المعدة ولا يثقل عليها . وكذلك الحال فيمن كان صغير المعدة .

وهؤلاء جميعاً يثقل عليهم الطعام إذا أخذوا منه مقدار شبعهم دفعة ، حتى يثقلوه ويشاقوا إلى التجشيء والقيء ، ويضيق نفسهم بعض الضيق ، ويعسر عليهم الاضطجاع ، ويضطرب نومهم ، إلى أن ينزل ذلك الطعام أو يتقيؤه .

في منافع الجوع والعطش ومضارّهما وأيّ الأبدان أشد احتمالاً لذلك

من منافع الجوع والعطش أنه يذهب الامتلاء ، ويقل الدم ، ويهزل المفرط السمن ، ويذكي حاسة الشم والسمع والبصر ، ويستأصل الأمراض الرطبة ، ويحل النفخ والرياح .

ومن مضارّه أنه يجعل الدم حاراً حريفاً ، ويلهب الحميات ، ويهيج الصداع ، ويسقط القوة ، ويهيج الأمراض الصفراوية أولاً ثم السوداوية .

واحمل الأبدان له أصلبها وأيبسها مزاجاً ، والكهولة والمشايخ ، إلاّ الذين هم في الغاية القصوى من الشيخوخة ، فإن أولئك يحتاجون إلى غذاء رقيق متواتر .

وأما الصبيان والفتيان ، وأكثر النساء ، والخصيان[1]، ومن لحمه من الرجال لحم

---

(١) الخصيان : من الخصية (واحدة الخصي) قال أبو عبيد : (سمعته بالضم ولم أسمعه بالكسر وسمعت (خصيله) ولم يقولوا (خصى) وقال أبو عمرو : (الخصيتان : البيضتان والخصيان : الجلدتان اللتان إليهما البيضتان . وقال الأمدي : الخصية : البيضة فإذا ثنيت قلت : خصيان . ولم تلحقه التاء ، وكذا الألية إذا ثنيتها قلت : أليان بغير تاء وهما نادران وخصيت الفحل أخصيه (خصاء) بالكسر والمد إذا سللت خصييه . والرجل خصي والجمع خصيان (وخصيته بكسر الخاء).

رطب وهو أبيض أزهر ، فيقل صبرهم على الجوع والعطش ، ويضعفون ، وتتحلل أبدانهم عليه سريعاً ، ولا سيّما إن اتفق مع ذلك بلد حار وحركة قوية .

ولذلك ينبغي أن يجعل كل إنسان مصابرته للجوع بحسب حاله ، فيصابرها من ينتفع بذلك ، وبالضد .

في أن الغذاء وإن كان جيد الخلط متى كثرت كميته أو قلت تولد منه خلط رديء

الأغذية الكثيرة الغذاء الجيدة هي التي تولد دماً جيداً حميداً كثيراً . وإن أفرط في كميتها ، تولد عنها البلغم . وإن أفرط في نقصانها عن الواجب ، تولد عنها المرار .

ولذلك ، ينبغي أن لا يتكل الإنسان في أمر الأغذية الجيدة على جودتها ، ويستهين بكميتها ، فيفرط أو يقصر فيها اتكالاً على أنها لا تولد إلّا الدم الجيد . فإنها لا تولد الدم الجيد إلّا إذا كانت بمقدار لا يثقل على الطبيعة بكميتها ، ولا يتشيط أيضاً عن الحرارة الغريزية بقلة مقدارها .

في التحذير من التغافل عن ترك المعدة ممتلئة غاية الامتلاء والتكاسل عن القيء في مثل تلك الحال

متى اتفق في يوم ما بإنسان أن يأكل ويشرب أكلاً وشرباً كثيراً ، حتى يثقل معدته جداً ويضيق نفسه ويعسر اضطجاعه ، فينبغي أن يبادر إلى القيء قبل أن ينزل ذلك الثقل عن معدته ولا يدافع به .

وإن كان قد أصابه أمثال ذلك مرات ، فلم يعرض له بعقبه عارض سوء ، فإنه لا بدّ أن يعرض عن هذه الحال ، إن استوفى عليه الهضم ، الامتلاء المفرط الذي يخاف معه تشقق العروق وانفجارها .

في ذكر تدبير نافع لامتلاء العروق

إذا اتفق أن يكثر من الطعام أياماً أو يغتذي بأغذية كثيرة الإغذاء ، فينبغي أن يتلاحق ذلك بتقليل الغذاء ، وأن يجعله من القليلة الإغذاء والملطفة أياماً ، وإن لم تظهر دلائل الامتلاء الذي بحسب التجاويف . ويؤمن بذلك الأمراض الامتلائية . ومن أجل ذلك ، يكون هذا التدبير جزماً[1] في حفظ الصحة ، وواجباً أن يستعمل في أبدان الناقهين

---

(١) الجزم : جزم الشيء : قطعه . ومنه جزم الحرف ، وهو في الإعراب كالسكون في البناء وبابه ضرب ، وهنا الجزم بمعنى (القطع ، البتة) كقولك : هذا الأمر لا أفعله البتة . أي أجزم بأن لا أفعله قطعاً .

ومن يريد أن يقوي ويخصب بدنه .

في أشد ما يكون التملؤ من الطعام وأثقله على المعدة في الأوقات والبلدان وحيث لا يوجد ماء بارد يشرب عليه

أشدّ ما يكون ضرراً تمدد المعدة من كثرة الغذاء في الصيف والخريف ، وفي البلدان الحارة ، ولا سيّما حيث لا يوجد ماء صادق البرد يشرب عليه . وأسلم ما يكون ذلك في صميم الشتاء والبلدان الباردة .

في أن أضرّ ما يكون الاستكثار من الأطعمة بمن عروقه ممتلئة من الدم وبدنه خصب من اللحم

أضرّ ما يكون الأكل المفرط الذي تتمدد المعدة لكثرته ، لمن في عروقه دم كثير ، ولمن هو مخصب البدن لا يحتاج إلى زيادة فيه .

في أنه لا ينبغي أن يوثق بأن الطعام القليل الكمية ينهضم هضمًا جيداً بل قد تقع أسباب مانعة من ذلك وذكر هذه الأسباب

ليس ينبغي أن يظن أن الغذاء القليل الكمية تستولي عليه كلية الهضم في كل حال . بل يمكن أن يقع خلاف ذلك لضعف القوة الهاضمة ، أو لقلة الحاجة إلى الغذاء ، أو لرداءة كيفيته ، أو لصلابة جرمه ، أو لفرط حرارة المعدة ، أو لنقصان مقدار الغذاء عن المقدار الذي لا يتشيط[1] في المعدة . فإنه في هذه الأحوال كلها يفسد الهضم ، ولو كان الطعام قليل الكمية .

في العطش الحادث بالليل ومن يجوز له أن يشرب في تلك الحالة ومن لا يجوز له وضرر الطعام الحار بالفعل والبارد بالفعل ووقت استعمالها

من عطش في الليل بعد نومه ، فلينظر . فإن كان عطشه شديداً مقلقاً لا يمكنه من

---

(١) التشيّط : شاط الشيء شيطاً وشياطة وشيطوطة : احترق . وخصّ بعضهم به الزيت والرّبّ كقولهم : «كشائط الرب عليه الأشكل». وأشاطه وشيّطه ، وشاطت القدر شيطاً : احترقت . وقيل : احترقت ولصق بها الشيء . وأشاطها هو وأشطتها إشاطة ، ومنه قولهم : «شاط دم فلان» : أي ذهب . وقال الكلابي : شوط القدر وشيطها : إذا أغلاها . وأشاط اللحم : فرّقه . وشاط السمن والزيت : خثر . وشاط السمن : اذا نضج حتى يحترق وكذلك الزيت . قال الأصمعي : استشاط الرجل من الأمر : إذا خف له . وغضب فلان واستشاط : أي احتدم كأنه التهب في غضبه . وهو من قولهم : ناقة مشياط : أي التي يسرع فيها السمن . واستشاط والبعير : أي سمن واستشاط فلان : أي احتدّ وخف وتحرّق .

النوم البتة ، فليشرب ماءً قليلاً ، ويطلب النوم . فإن نام فذاك . وإن قلق أيضاً لشدة العطش ، فليشرب أيضاً ما دام العطش لا يمكنه من النوم .

فإمّا إن كان عطشه يسيراً ، فلينظر . هل قلل من الماء ، أو من الماء والشراب يومه ذاك . فإن كان ذلك ، فليشرب الماء . وإن كان لم يقلل منهما ، بل شرب شراباً صرفاً كثيراً أو درّ بوله أو عرق عرقاً كثيراً أو أكل أغذية معطشة ، فليمتنع من شرب الماء وليطلب النوم . فإنه سينام ، ويسكن عطشه من بعد .

وأكثر ما يهيج هذا العارض فيمن قد كان شرب الماء على الريق[1] . فإنه رديء ، ولا سيّما الصادق البرد ، فإنه رديء جداً ، إلاّ لمن يدمن شرب النبيذ القوي ، أو لمن كان حار الكبد جداً . فإن هؤلاء ينتفعون به ، ولا سيّما في زمان القيظ[2] .

وشرّ ما يكون الطعام الحار في الصيف . والبارد جداً يبلد[3] الهضم ويضعف المعدة ، وشرّ ما يكون في الشتاء . ولذلك ينبغي أن تستعمل البوارد في الصيف أكثر ، والطبيخ في الشتاء .

فيمن يحتاج إلى المشي بعد الطعام ضرورةً وفيمن لا يحتاج إلى ذلك والشكل الأوفق أن يكون بعد الطعام عليه النائم

المشي الرقيق اللين بعد الطعام غير ضار ، بل هو نافع لمن كان يمتلىء رأسه إذا نام بعد الأكل سريعاً ، ومن يبطىء خف معدته . فلذلك ، ينبغي أن يتعهد هؤلاء المشي الرفيق اللين .

فأمّا من تخف معدته سريعاً ولا يثقل رأسه ، فبادر إلى النوم بعد الأكل ، فيكفيه أن

(١) على الريق : سبق شرحه .

(٢) القيظ : شدّة الحر : وفيه قولهم : يوم قائظ : أي يوم شديد الحرارة وغالباً ما يكون ذلك في شهري تموز وآب من فصل الصيف ، ففيهما يشتد القيظ .

(٣) يبلّد : في القاموس : بلد جلده : صارت فيه أبلاد : وقال ابو عبيد : البلد : الأثر بالجسد وجمعه أبلاد . والبلدة والبلادة : ضد النفاذ والذكاء والمضاد في الأمور . ورجل بليد إذا لم يكن ذكياً . وقد بلد بالضم فهو بليد وتبلّد : تكلف البلادة ـ والمبلود : هو الذي ذهب حياؤه أو عقله . وهو البليد . والتبلّد : نقيض التجلّد ، ومنه بلد بلادة فهو بليد : بمعنى الاستكانة والخضوع . وقال الشيباني عن المتبلد والمبلود : المتحيّر لا فعل له وهو المعتوه والبليد من الابل : الذي لا ينشطه تحريك . وفرس بليد : إذا تأخر عن الخيل السوابق ، وبلد السحاب : لم يمط . وبلد الانسان : لم يجد وبلدت المعدة : إذا تكاسلت وتباطأت في الهضم .

ينتصب قدر نصف ساعة بمقدار ما يستقر الطعام في قعر المعدة .

فأمّا الاستلقاء مع الفراغ من الطعام قبل المشي الرفيق والانتصاب قليلاً ، فليس بمحمود . فإن كانت العادة قد جرت ، فليكن الرأس والعنق عالياً ، والبدن متصوّباً إلى أسفل تصَوّباً كثيراً . وعلى هذا الشكل ، ينبغي أن يكون النوم بعد الطعام ، ولو على خشب . فإنّ تسفُّل الرأس وعُلُوّ البطن رديء جداً بعد الأكل .

والأجود أيضاً أن ينام بعد الاستلقاء ، وأن يكون الاستلقاء على الجانب الأيسر ساعة بمقدار ما يحس أنه قد سخن هذا الجنب ، ثم ينام على الأيمن .

فهذا هو الأحمد في أكثر الأحوال . وقد يقع الأمر الواحد بخلاف ذلك ، فلينظر كل إنسان إلى ما هو أخف عليه ، وألذ عنده ، وأسهل لنفسه ، فيجعل وقت نومه الأطول عليه .

ومتى كان تعتريه علل في كبده ، فالنوم على الجنب الأيمن بعد التملىء من الطعام يضره . ومتى احتاج إلى المشي بعد الطعام لأن يخف الطعام عن أعالي المعدة قبل النوم ولا يمتلىء الرأس ، فليكن مشياً[1] رفيقاً ساكناً .

وأما من احتاج إلى إخراج الثفل من الأمعاء ، وكان الطعام قد نزل عن المعدة إليها ، فليكن مشياً قوياً خشناً مزعزعاً .

ويمنع من امتلاء الرأس عن كثرة الطعام ، إسهال البطن ، والرباط على الساقين ، ودلكهما ومأبضهما[2] والقدمين وغيرهما ، والمشي الطويل الرفيق ، والمدافعة بالنوم ، ولزوم الانتصاب ، إلى أن يخف البطن ، وأن ينام إذا نام على شكل متصوب ، كما ذكرنا .

---

(١) مشياً رفيقاً ساكناً : هو المشي الهادىء البطيء الذي يساعد على هضم الطعام وانسكابه بشكل جيد . وهو عكس المشي السريع القوي الخشن المزعزع لجميع حواشي الجسم . أو الذي يحرّك معظم الأعضاء في الجسد .

(٢) المأبض : الأبض بالسكون : الشد والأبض التخلية والأبض تأتي بمعنى السكون والحركة . والأبض بالضم : الدهر وجمعه آباض . أما الإباض : فهو عقال ينشب في رفع البعير وهو قائم فيرفع يده فتثنى بالعقال الى عضده وتشد . والمأبض : كل ما يثبت عليه فخذك . وقيل : المأبضان : الركبتين والمرفقين . وجاء في التهذيب : مأبضا الساقين : ما بطن من الركبتين وهما في يدي البعير باطنا المرفقين . وقال الجوهري : المأبض : باطن الركبة من كل شيء ، والجميع قابض وهو المقصود في هذا الباب .

في ذكر مضرّة شرب الشراب على الجوع وبعقب الاستفراغات

شرب الشراب بعقب إسهال كثير ، أو قيء ، أو على جوع وخلو المعدة ، يخشى منه التشنج ، واختلاط العقل ، ولا سيّما إن كان متصرفاً أو قوياً .

في الاحتيال لمن اضطرّ إلى أن يشرب شراباً وليس يشتهي طعاماً ولا يمكنه ذلك في ذلك الوقت

من اضطرّ إلى شرب الشراب وليس يشتهي طعاماً ، لحالة توجب ذلك من مساعدة صديق أو أمر ملك ، فينبغي أن يتحسى حسوات من اسفيذباجة دسمة ، أو يتلقم من شحم الكلى ، أو يشرب شيئاً من دهن اللوز ، أو يتنقل باللوز ، أو يمص الكمثرى والتفاح والسفرجل على شرابه ، وليكثر مزاجه[1].

فإن اضطر إلى حالة لا يتهيأ له شيء من ذلك ، فليجتهد أن يتخلص من هذه الحالة أسرع ما يكون ذلك ويقدر عليه ، ويبادر إلى تحسي بعض ما ذكرنا ، ويعرق رأسه بالدهن ورد ، أو يشرب ماءً ممزوجاً بخلّ ، أو يأكل الفواكه الحامضة القابضة .

فيمن يضطر إلى اللهنة ومضارّها ووقتها

في الناس قوم إن لم يبادروا باللهنة[2] صدعوا ، وسقطت شهوتهم فلم يشتهوا الطعام يومهم ، ودام بهم الغثي[3] والكرب[4] . وهؤلاء أصحاب الأبدان والأكباد المرارية الحارة . فليبادر كل واحد من هؤلاء إلى ما يقمع به هذا العارض ، وليجعله أقل ما يكون .

فإن منهم من يجزيه في ذلك شربة من ماء ، أو شربة من سكنجبين[5]، أو مص تفاحة أو رمانة . ومنهم من يحتاج إلى وسط رغيف أو بعضه ، أو شربة من الماء ، فليقصر

---

(١) مزاجه : أي مزجه وخلطه .

(٢) اللهنة : لمن القوم وللقوم : أطعمهم اللهنة ، والمنه : أهدى إليه شيئاً عند قدومه من السفر ، نقول : تلهّن الرجل بالتشديد : أي تعلل باللهنة . واللهنة : جمع لهن : وهي ما يتعلل به قبل الغذاء . وما يهديه المسافر إذا قدم من سفره .

(٣) الغثي : سبق شرحه .

(٤) الكرب : الكربة بالضم : الغم الذي يأخذ بالنفس وكذا (الكرب) بالسكون . تقول : كربه الهم أو الغم : أي اشتد عليه . (والكرباس) كلمة فارسية معربة بكسر الكاف جمعها (كرابيس) بمعنى الثوب الخشن ، وليس هو المعنى المقصود في هذا الباب . « وإنما شدّة الغم والهم ».

(١) السكنجبين : سبق شرحه .

كل واحد منهم على مقدار كفايته من لهنته هذه ، ولا يتجاوز بها فتمنعه من الغذاء والجوع .

وأحوج ما يكون إليها الناس في الأسفار ، والأزمان الحارة . فإذا هم فعلوا ذلك ، اشتهوا الطعام وهضموه هضمًا أجود . وإذا لم يفعلوا ذلك ، لم تصح بهم شهوتهم يومهم ، ولم يزالوا في غثي وكرب إلى أن يتقيؤا وتلين بطونهم ثم تعاودهم الشهوة .

وينبغي لمن حدث به ذلك منهم ، أن يسقوا الجلاب ، أو سكنجبينا ، أو ماءً حاراً ، أو يتحسوا بعض الأمراق التي لا قبض فيها ولا حموضة ، ويتمشوا حتى يتقيؤا وتنزل طبائعهم، ثم يسكنوا حتى يعاودوا الشهوة ، فيأكلوا حينئذ . وأكثر هؤلاء قضاف[1]، نحاف ، سُمْر ، صُفْر .

في عدد مرات الأكل وتدبيرها بحسب أمزجة الأبدان

الذي جرت به العادة في مرات الأكل على الأمر الأكثر ، الأكلة والأكلتان في اليوم ، أو ثلاث أكلات في يومين .

فمن كان إذا أكل أكلة واحدة في يوم وليلة ضعف عليها ، واضطرب نومه ، واحمر بوله ، ووجد بعد انحدار الطعام عن معدته كأنه خاوي البطن محتاج إلى شيء يوعم[2] أحشاءه ، فليأكل مرتين . وليقسمها بحسب ما ذكرنا قبل ، ويجعل أكثرهما كمية وأقواهما إغذاءً العشاء .

ومن كان إذا تعشى يوم غذائه تقلبت نفسه ومعدته ، وعسر نومه ، وأصابه شيء

---

(١) القضاف : قضف قضفاً وقضافه : نحف ودق فهو قضيف . والجمع منه قضاف وقضفان وقضفاء ، والقضف : الحجارة الرقاق . والقضيفة من النساء : المشوقة ذات الخصر الرقيق الجميل . والقطفة : طائر كالقطاة . والمقصود هنا بالقضاف : ما نحف ورقّ من الأجسام .

(٢) يوعم : ذكر الأزهري عن يونس بن حبيب أنه قال : يقال : وعمت الدار أعم وعمًا : أي قلت لها انعمي . وسئل أبو عمرو بن العلاء عن قول عنترة : « وعمي صباحاً دار عبلة واسلمي » . فقال : هو كما يعمي المطر ويعمي البحر بزبده (وأراد كثرة الدعاء لها بالاستقاء وعم بالخبر وعمًا : أخبر به ولم يحققه . والوعم : خطة في الجبل تخالف سائر لونه والجمع وعام .

تقول عاومه معاومة وعواماً : أي استأجره لمدة عام . والمعاومة : أن يحل دينك عن رجل فتزيده في الأجل ويزيدك في الثمن . وعوّم الكرم تعويمًا : أي كثر حمله عاماً وقلّ آخر . والعوم : السباحة وفي الحديث « علموا صبيانكم العوم » وقال الراجز (ومنّ بالد ويعمن عوماً). ومنه الفعل (يوعمْ) إشارة الى امتلاء المعدة بالطعام .

من ضيق النفس أو الكرب[1] ، أو كان وإن لم يصبه شيء من هذه الأعراض تبطىء شهوته من غد للطعام ، فليقتصر على أكلة واحدة ، ولا سيّما إن لم تكن الشهوة الثانية قوية ، ويجعل وقتها إن كان فارغاً بعد حركته وحين تهيأ له أن يسكن بعد اغتذائه .

ومن اعتدلت حالته بين هذين العارضين ، فكان يعرض له عن أكلة واحدة بعض ما ذكرنا من الأعراض الرديئة التي تعرض لأصحاب الأبدان التي تحتاج إلى الاغتذاء مرتين وعن الأكلتين بعض ما يعرض لمن يحتاج إلى أكلة واحدة ، فليأكل ثلاث أكلات في يومين يقع منها في يوم غداء وعشاء ، وفي يوم غداء مؤخر الوقت فقط ، وهو اليوم الذي كان أقل فيه من أمسه العشاء .

في اختيار الأغذية وتدبيرها بحسب أمزجة الأبدان ودلائل وجيزة على أمزجتها ومثالات الأطعمة الموافقة لكل مزاج

أقول من كان حار المزاج ، يابسه ، ملتهبه جداً ، تسرع إليه الحمى من احتمال الجوع والعطش . ولا سيّما إن تقيؤا مع ذلك ، وكانوا في هواء حار ، فيحتاجون أن يباكروا الغذاء ، وأن يأكلوا في اليوم أكلتين ، ويديموا الراحة وشرب الماء البارد . وتكون أغذيتهم تفهة ، لا كيفية فيها ولا سيّما مرارة أو حرافة أو ملوحة ، بل تكون إما محضة التفاهة كالقرع[2] واللبن والخبز والماء ، وإما إلى الدسومة أو إلى الحلاوة قليلاً .

وإن كان قد التهبوا فضل التهاب ، احتيج أن تكون أغذيتهم حامضة ، وتكون مع ذلك ليست بكثيرة الإغذاء جداً ، لأنه يتولد فيهم عن المرة والحريفة والمالحة أخلاط رديئة حادة ، وعن الكثيرة الإغذاء سدد في مسام البدن بعقبه وحميات ، إلّا أن يستعملوا الدلك في الحمام والرياضة البليغة ، وهم لا يحتملونها . فلذلك الأجود أن يدعوا الأغذية الكثيرة الإغذاء . وقد يتولد في سائر الأمزجة ، فلذلك ينبغي أن يتداركوا الحلو والدسم بالحامض .

وهذه الأبدان صفر ، وسمر ، ظاهرة العروق ، عضلة ، نبضية ، معرفة ، يابسة اللحم ، غليظة الجلود ، سريعة الحركات ، خفيفة النوم ، يسرع تأذيها بالأغذية الحارة وبالمدافعة بالغذاء .

---

(١) الكرب : سبق شرحها .

(٢) القرع واللبن : سبق شرحها .

وبالضدّ من هذه الحال ، أصحاب الأمزاج الباردة الرطبة . وهؤلاء سمان ، بيض ، زعر[1]، لينو اللحوم ، رقيقو الجلود ، ضيقو العروق خفيوها ، نوّامون ، بطيئو الحركات .

ومن كان بارد المزاج يابسه ، احتمل المدافعة بالغذاء زماناً طويلاً ، وتولد فيه عن الحامض والقابض والتفه أوجاع مؤذية . وينتفع دائمًا بالحلوة والدسمة والحريفة أيضاً في بعض الأحوال . وهذه الأبدان سود ، سمر ، عضلة ، غير خصبة ، ليس لها نضارة لون ولا كثير حمرة وبياض .

وبالضدّ من هذه الأبدان ، أصحاب الأمزاج الحارة الرطبة . وهؤلاء بيض ، حمر ، خصبو الأبدان لينوها ، حسنو الألوان نضروها ، يضر بهم الدسم والحلاوة جداً والتفه والدسم جميعاً قريب بعضهم من بعض .

في الأغذية التي تستحيل إلى استحالات رديئة تقارب السموم

من الأغذية أغذية إذا فسدت في المعدة ، أو عرض لها من خارج يوجب فساداً فيها ، بلغت مضرتها مضرة السموم .

فمنها الفطير[2]، فإنه ربما ربا في المعدة حتى يخنق ، إذا لم يكن معالجاً بما يقطع ويلطف . والسمك المشوي بالدهن إذا أقام في سرداب أو بيت ندي مدة ، ربما تولد عنه هيضة[3] متلفة قاتلة . والشواء الذي يلف بمنديل ساعة يخرج من التنور ، ويبقى كذلك حتى يبرد ، فكثيراً ما يقتل ، وخاصة إن كانت سمكة كبيرة . والطفشيل[4] وكثير من البوارد التي تتكرج[5] لطول مقامها في السرداب يورث أيضاً هيضة رديئة .

---

(١) الزعر : زعر زعراً وأزعر وأزعار شوه أو ريشه : قلّ وتفرّق فبان الجلد . وزعر الرجل : قلّ خيره . والزعر والأزعر : القليل الشعر والمتفرقه . وموضع زعر وأزعر : أي قليل النبات . والمقصود هنا : قليلو الشعر .

(٢) (٣) الفطير والهيضة : سبق شرحهما .

(٤) الطفشيل : في القاموس : رجل طفش وطفشيل : واسع صدر القدم . وطفنشاً : ضعيف البدن . والطفنشل : الضعيف من الرجال . والطفش : النكاح ، قال أبو زرعة التميمي :

قال لها، وأولعت بالنمش هل لك يا خليلتي في الطفش ؟

والطفاشاء : المهزولة من الغنم وغيرها . ورجل طفنشا : ضعيف البدن وطنفش عنه : صغرها. وكذلك طفنشل .

(٥) تتكرّج : الكرّج : الذي يلعب به (فارسي معرّب) وهو بالفارسية كره . ويتخذ مثل المهر يلعب عليه . وتكرّج الطعام : إذا أصابه الكرج قال ابن الاعرابي : كرج الشيء : إذا فسد . والكارج : الخبز المكرّج : =

والطعام الذي يقع فيه في السراديب الوزغ[1] وضروب من الحشرات ، فكثيراً ما يقتل .

والطعام الذي يقع فيه ذر كثير ، يهيج في البطن نفخاً رديئة عسرة الانحلال . والبزماورد[2] البائت ينفخ ، وربما هيج القيء والهيضة . والقرع يستحيل متى طال لبثه في الطبيخ الذي هو فيه إلى كيفية رديئة جداً . والاسفيذباجات البائتة التي تبدو فيها الحموضة ربما يورث أكلها هيضة .

والخبز المتكرج[3] كثيراً ما يورث غثياً صعباً . وكذلك الشواء البائت المنتن الريح . والنمكسود[4] المتدوّد رديء جداً ، ولا سيّما السمين منه . والسمك المالح العتيق جداً كذلك .

واللبوب[5] الخمية والأدهان الوخمة رديئة . والشراب المتين الذي تستبشعه النفس رديء جداً . والفواكه التي قد تعفنت واستحالت إلى طعم منتن أو مرّ رديئة .

والحنطة وسائر الحبوب التي قد أصابها في منبتها شوب[6] أو يرقان ، أو كثر عليها القمل والجراد ، رديء الإغذاء ، والتي يتفق أن تسقى من ماء رديء تسوء كيفيته .

ومن الأعشاب التي يرعاها الحيوان ما لا يضرّ بذلك الحيوان ، ويضر بالناس جداً . ولذلك ، ينبغي أن يمتحن ذلك منها . ومن أجلها ، كثيراً ما يحدث من أكل طير السمان تشنج . وعن أكل السمك الذي في أنهار فيها الجبلهنك[7] قيء عنيف ربما قتل . ومن

- يقال : كرج الخبز وأكرج وكرّج . وتكرّج : أي فسد وعلاه خضرة .

(١) الوزغ : دويبة . وفي التهذيب : سوام أبرص ويقول ابن سيدة : الوزغة : سام أبرص والجمع وُزْغ وأوزاغ ووزغان وإزغان . تقول : وزغ الجنين توزيغاً . صُوّر في البطن فتبينت صورته وتحرك . والايزاغ : إخراج البول دُفعة دُفعة . وكذلك تأتي الوزغ بمعنى : الارتعاش والرعدة .

(٢) البزماورد : سبق شرحه .

(٣) الخبز المتكرّج : سبق شرحه .

(٤) النمكسود : سبق شرحه .

(٥) اللبوب : من كل شيء لبّه ونواته ومن بزور الثمر «ألبابها أو لبوبها» بمعنى واحد .

(٦) الشوب : من « الشوائب » خليط يدخل على أصل الشيء فيفسده (فالزؤان يدخل على الحنطة فيفسد لونها وطعمها) واحدته : شائبة .

(٧) الجبلهنك : المادة التي تؤلف مع النواة العنصر الأساسي الحي في الخلية الحيّة . وهي تحتوي على عناصر كيماوية مختلفة .

ألبان البقر الذي يعتلف المرار إسهال مفرط جداً .

في دفع مضارّ السموم بتدبير إذا أحسّ بها البدن امتنع من تأثيرها وعملها فيه

من خاف أن تدسّ السموم في أغذيته ، فإنه ينبغي بعد احتراسه من ذلك بتوكيل الثقات[1] بطعامه وشرابه ، أن يعود نفسه أخذ الأدوية التي بها تمنع أفاعيل السموم . والذي يفعل ذلك بقوة قوية المثروديطوس[2] والترياق ، إلاّ أن الترياق ينفع في ذلك مع لدغ الأفاعي ، والمثروديطوس كان لدفع ضرر السموم التي تقع في الأغذية . واعتياد المثروديطوس أهون من اعتياد الترياق ، وذلك أن مدمن الترياق لا بد أن يدقّ ويذوب بدنه ويقضف .

فإذا دعت الضرورة والحاجة إلى ذلك ، وكان رجل بين قوم لا يأمن منهم ، فليبدأ في شرب المثروديطوس من أوّل يوم من كانون الأوّل ، فيشرب منه جميع أيامه وزن دانق المثقال ، ولتكن النسخة القديمة التي لا سقنقور[3] فيها ، وأيام كانون الثاني وزن دانقين ، ثم يزيد في كل شهر دانقاً إلى حزيران . فإن لم يحدث حادث يكره ، قطعه حزيران وتموز وآب وأيلول ، ثم ابتدأ أيضاً في شربه من تشرين الأوّل . فإن الطبيعة تألفه حتى يتهيأ أن يأخذه في أيام السنة أجمع ، ولو كان محروراً . فأمّا المبرود جداً فإنه قد يتهيأ له أن يأخذه أيام السنة كلها .

وإذا خالط اللحم والدم كيفية هذا الدواء امتنع أن تعمل فيه السموم القاتلة . وقد سقي هذا الرجل المسمى هذا الدواء باسمه وكان ملكاً مرات كثيرة من السم ، فلم يؤثر فيه أثراً بتة ، وكان مدمناً لهذا الدواء .

وينبغي متى حدث بالمحرور من هذا الدواء حادث أن يغب أياماً ويصلح ذلك العارض ، ثم يعاود . والابتداء من نصف دانق[4] أو دانق ، والانتهاء إلى مثقالين أو مثقال[5]، على حسب احتمال البدن .

---

(١) الثقات : الموثوق بصواب فطنتهم في سداد الرأي وصحة الخاطر والصدق في القول والعمل ومنه إذا أردنا أن نحكم على رجل بأنه صالح وجيد نقول عنه (رجل ثقة) .

(٢) المثروديطوس : نوع من الشراب نافع ضد السموم يشبه الترياق .

(٣) سقنقور : سبق شرحه .

(٤) الدانق : سبق شرحه :

(٥) المثقال : أصغر الموازين حجمًا ووزناً .

والأبدان البلغمية التي لا يبادر إليها التهاب من الأدوية الحارة أحمل له . وينبغي أن ينظر أيضاً أن لا يكون بذلك البدن مرض لا يجوز معه أخذ هذا الدواء ، كالدق ، أو ورم في الأحشاء ، ونحو ذلك ، فهذه أحد الأبواب القوية المشهورة في هذا المعنى . وما يفعل ذلك بحكاكه وبجملة جوهره الباذزهر[1] الممتحن الفائق ، فإنه إذا شرب حكاكه في كل يوم امتنع شاربه من تأثير السموم القاتلة . وليس يحتاج إلى تدريج في أحد من هذا الحجر ، لأنه لا يؤثر في البدن من حر أو برد تأثيراً ظاهراً ، وإنما له أن يفعل ما يفعل بخاصية خالصة عجيبة .

والتدرج أيضاً إلى أخذ دواء المسك الفائق حتى يعتاده ويدمن أيام السنة كلها يفعل شبيهاً بفعل المثروديطوس ، ويبطل فعل البيش[2] خاصة .

والدواء المعروف بدواء الطين المختوم قد عرف بالتجربة أنه إذا أخذ منه بالغداة ثم اتفق أن يكون في طعام الآخذ له سم ، تقيأه كله ، ولم يبق في جوفه من ذلك الطعام شيء . وإن لم يكن سم ، لم يحدث غثياً ، ولا عرض عنه عارض آخر بتة .

وإذا أخذ أيضاً من التين العلك المعسل جزآن ، ومن الجوز جزء ، ودقا معاً ، وطرح مثل العشر من ورق السذاب ، وتعود أخذه كل يوم ، قل تأثير الأدوية القاتلة في آخذه . وإن وقعت التهمة في حال ، ولم يكن قد تقدم في شيء من هذه فليستكثر في الطعام من الثوم ، ويزاد في مقدار الشرب وفي مزاجه . فإن البدن إذا كثر فيه البخار الرطب امتنع أن يتأثر من الأدوية القاتلة لسرعة الدم . وإذا لم يتفق سقي دواء قتال واتفق للتهمة الاستكثار من الثوم والشراب وعن ذلك ضيق النفس أو عارض آخر ، تلوحق بالفصد[3] وسائر ما يحتاج إليه من العلاج وينفع في ذلك .

ويمنع عمل السموم بالإكثار من الحلو ، والدسم ، والشراب الكثير المزاج الكثير المقدار .

وإذا ظن إنسان أنه قد أخذ طعاماً مسموماً فليبادر بالقيء بالجلاب[4] والسكنجبين

---

(١) الباذزهر : هو ما يمنع ميكانيكياً امتصاص السم من المعدة أو الأمعاء .

(٢) البيش : نباتات عشبية معمرة سامة من فصيلة الحوزانيات ، تعيش خاصة في المناطق الجبلية . فيها سمّ قاتل يستعمل كدواء ضد التشنج . وفي القاموس : بيش الله وجهه : أي حسنه . وأباش الشجرة : أي جعلها تتثبت وتتأصل : والبيش في هذا المعنى مفرد أبياش : وهو الحفرة التي يوضع فيها الغرس وهي كلمة (عامية) .

(٣) الفصد : سبق شرحه .

(٤) الجلاب والسكنجبين : سبق شرحهما .

مرات حتى يستنظف جميع ما في المعدة من ساعته ، ولا يؤخر ذلك . ويتلاحق ذلك متى فطن به بالقيء . والمثروديطوس[1]، ودواء المسك ، والباذزهر ، لا يخلو منه عند الاستراب[2]، ثم يشرب اللبن المسخن مرات مع العسل أو السكر الطبرزد .

فإن لم يعرض بعد ذلك عارض ، فقد سلم من شرّه . وإن عرض بعد ذلك ضيق النفس أو الخفقان والغشي وبرد الأطراف ، أخذ من دواء المسك مقداراً صالحاً ، وكرره مرات كثيرة ، ومن الباذزهر الممتحن من النوم ، إلى أن يرى هذه الأعراض قد نقصت أو بطلت البتة ، ويشرب الشراب القوي الريحاني بأقداح صغار متداركة . فإنه قلّ ما يتم فعل السموم مع هذا التدبير ، بمشيئة الله تعالى وعونه .

وقد قلنا في الغرض الذي قصدنا له قولاً كافياً ، وبلغنا منه مبلغاً لا نحسب أن أحداً من القدماء سبقنا إليه .

ولما انتهى القول بي إلى هذا الموضع من كتابي هذا ، أردت أن أضم إليه فصلاً آخر أذكر فيه ما يوافق علة وعضواً عضواً من أعضاء البدن من الأغذية ، وما لا يوافق ولا يلائم . ثم رأيت أن هذا الكتاب بلغ من ا لطول مقداراً صالحاً ، وأن هذا الفصل مع طوله كأنه خارج عن غرض هذا الكتاب إلى معالجة الأسقام[3]، فتوقفت عن ذلك وكملت الكتاب من هذا الموضع . وإن وجدت فراغاً فعلته إن شاء الله تعالى .

* * *

---

(١) المثروديطوس والمسك والباذزهر : سبق شرحها .

(٢) الاستراب : من الريب . والريب : هو الشك ومنه الريبة : « التهمة والشك » ومنه رابني فلان واستربته (اذا رأيت منه ما يريبك أو فعلت ما يريبه) واستربت به مثله : وهذيل تقول : أرابني وأراب : الرجل صار ذرابية فهو مريب . وارتاب فيه : شك . وريب المنون : حوادث الدهر .

(٣) الأسقام : السقام : المرض وكذا (السُقْم) بالضم و (السَقَم) بالفتح ومنه اسقمه الداء فهو سقيم ، والمسقام كالسقيم : هو الكثير السَقم والأنثى نخاطبها بسقام أيضاً وليس (بسقامة) .

والسوقم : شجر يشبه الخلاف وليس به ، مثل الا ثائب سواء غير أنه أطول وأقل عرضاً منه وله ثمرة مثل التين . فإذا أدرك اصفرّ شيئاً ولان وحلا حلاوة شديدة . وهو طيب الريح يتهادى . وليس هو المعنى المقصود في هذا الباب وإنما (الداء والمرض).

الفصل التاسع عشر

في أهم الأطعمة والأشربة النافعة

إعداد الشارح

بعض الأطعمة والأشربة ما تنفك تلاحقنا أنّ حللنا وكيف توجهنا ، في بيوتنا وأماكن عملنا ، ومنتجعاتنا ، هي أغذية وأشربة شعبية نتناولها باستمرار ، ربما بحكم العادة ، وربما بحكم الاستمتاع والمسرّة بحلقات الحديث التي تدار حولها ، لا ندري!!!..

لكي نتعرف على ماهية تلك الأطعمة والأشربة توسعت في شرحها وخصصت لها باباً مستقلاً ، لعله يكون بمعرفة منافعها ومضارها فائدة واستزادة للأخوة القراء ، معتمداً على أكثر من مصدر وأكثر من مرجع لتوثيق تلك المعلومات والتأكد منها ومعظم تلك المصادر والمراجع مثبتة في نهاية الكتاب للأمانة العلمية . والله الموفق .

الشارح

في ١٠/ ٤/ ١٩٨٤

قال أبو بكر الرازي :

« إن استطاع الحكيم أن يعالج بالأغذية دون الأدوية فقد رافق السعادة »

الكرفس

وهو نوع من البقل من فصيلة الخيميات ، جذوره لحمية وأوراقه مركبة ذات أعناق طويلة . والبري منه كثيف يحتوي على عنصر حريف سام ينمو في القنوات والمستنقعات والأماكن الرطبة وفي التربة الرملية الغنية بالطمي والماء ، موطنه الأصلي في المنطقة المعتدلة من آسيا ثم انتقل إلى اوروبا فانتشر أولاً في سواحل البحر المتوسط . عرفه الأغريق فسموه (النبات القمري) ونسبوا إليه أنه مهدىء للأعصاب ولعلاج وجع الأسنان وقال عنه الرئيس ابن سينا : « محلل للنفخ ، مفتح للسدد ـ مسكن للأوجاع ، مطيب للنكهة جداً ، ينفع في أوجاع العين ، والسعال ، وضيق النفس وعسره ، وأورام الثدي والكبد والطحال ، ولكنه يحرّك الجشاء ، وليس سريع الانهضام والانحدار ، والبري منه ينفع من الجرب والقوباء والجراحات إلى أن تنختم ، وعرق النسا ، وفي بزر الكرفس تغثية وتقيء إلى أن يغلي . وقال الطبيب اليوناني « جالينوس »: « بزره ينفع من الاستسقاء ، وينقي الكبد ، ويدر البول والطمث ، وينقي الكلية والمثانة والرحم ، وينفع من عسر البول ، ويصلح أن يؤكل الكرفس مع الخس ».

وفي الطب الحديث ظهر من تحليل الكرفس أنه يحوي فيتامينات (أ ، ب ، ج) ومعادن وأشباه معادن منها (الحديد ، اليود ، النحاس ، المنغزيوم ، المنغنيز ، البوتاسيوم ، الكلسيوم ، الفسفور ، وعناصر مهدئة) وهو يستعمل ـ داخلياً ـ مقبلاً ومقوياً عاماً ومرمماً لخلايا الجسم ومرطباً ، ومدراً للبول ، ومنحفاً ، وضد داء الحفر ، والروماتيزما ومطهراً لمجاري الدم ، ومضاداً للتعفن ، وعسر الهضم ، والوهن والحمى المتقطعة ، والصرع ، وأمراض الصدر ، والسمنة ، وزيادة الدم ، والعقد الخنازيرية ، والأرق ، والنقاهة . وطريقة استعماله داخلياً : يؤكل نيئاً مع السلطة ويطبخ مع

الحساء ، وتعصر عروقه ، ويشرب من العصير نصف قدح في اليوم لمدّة تتراوح بين ١٥ - ٢٠ يوماً لمعالجة الرماتيزم بنجاح أكيد ، والزكام ، وضيق النفس والسعال ، والبحة والنقرس ، والتهاب المفاصل . ويشرب منه ٢٠٠ غ ثلاث مرات في اليوم لمكافحة نوبات الاغماء أو يشرب مغلي - أو نقيع - أوراق الكرفس (٣٠ غرام في ليتر ماء) ويستعمل الكرفس - خارجياً - ضد الجروح ، الخراجات ، السرطانات الخناق ، التهاب المفاصل والشّرث (التشقق من البرد) وطريقة الاستعمال هي غسل الجروح أو وضع كمادات بعصير عروق الكرفس وكذلك على الدمامل والسرطانات ، وعلى ابهام الرجل مع عصير الليمون لمعالجة النقرس ، ويستعمل غرغرة وغسولاً ضد تقرحات الفم والخناق وخفوت الصوت ، وورم اللوزتين . (بغلي رؤوس عروقه (٢٥٠ غرام في ليتر ماء) نحو ساعة وتغطس الأيدي فيها نحو عشر دقائق وهي حارّة ثلاث مرات في اليوم وتحفظ من الهواء فيحصل على فائدة مؤكدة لشفاء تشقق الجلد .

ويمكن تجفيف أوراق الكرفس والأضلاع والجذور للاستفادة منها في الشتاء في صنع الحساء لقد اشتهر الكرفس في إقليم (فرانس كونتيه) بفرنسا أنه يزيد في القوة الجنسية حتى قيل فيه مثل مأثور هو : (لو عرف الرجل فعل الكرفس لملأ به بستانه) والكرفس من الأغذية المفيدة والشهية لما به من أملاح معطرة تجعله مقبلاً ومشهياً وعصيره غني بالفيتامينات وبخاصة فيتامين (أ و ج) وهما فيتامينا النمو والحفظ من الأمراض ويستعمل بشكل واسع في أنظمة الغذاء التي تتبع لمكافحة السمنة . وملح الكرفس هو تابل جيد ، يستعمل بديلاً عن الملح العادي .

يصلح الكرفس لكل الأشخاص ذوي الصحة الجيدة ، يؤكل نيئاً مفروماً ناعماً أو يعلك بالأسنان ، ويمنع عن ذوي الأمعاء الضعيفة ، والمصابين بعسر الهضم ، وينصح تناوله للمصابين بالسمنة ، والسكري ، والتهاب المفاصل والرماتيزما ، والتهاب الكلي .

ويفضل من الكرفس الصغير والغضّ وأكل القلب على الأطراف ، بخاصة إذا كانت صلبة قاسية .

لقد أصبح الكرفس اليوم من أهم المواد التي تستهلك كثيراً وبخاصة في اوروبا وأمريكا ، ولا سيما بعد أن أشار الأطباد الأطباء النباتيون وعلماء الغذاء بفوائده ، فاحتل الاقبال على تناول عصيره الطازج المرتبة الثانية بعد عصير البرتقال ، وأصبحت زراعته من أنشط الزراعات.وأهمها . وانتبهت الصناعة إليه ، فاستخرجت من بذوره الصغيرة ،

خلاصة لها قيمة طبية ، ومكانة في مصنوعات التقطير .

والمواد الفعالة في هذا النبات ، زيت طيار مع مادة التربنين Terpenen ومواد هلامية ونشوية ، ومواد مدّرة للبول . وسلطة الكرفس ممزوجة بتفاحة مبشورة ، لذيذة الطعم ، وسهلة التحضير ، وتؤمن جميع فوائده الطبية . ولا سيّما في معالجة الرومانزم ، والانقباض النفساني ، والضعف العصبي ، وكذلك الضعف الجنسي .

الكرنب

نبات قديم مهم ينمو في المناطق شبه الحارة ، ويوافقه مناخ منطقة البحر المتوسط وهو من الفصيلة الصليبية من ذوات الفلقتين (Cruciferes) التي تشمل الكرنب واللفت والفجل والخردل وغيرها يعرف في الشام باسم الكرنب بضم الراء وبعضهم يسكنها وفي مصر اسمه « أبو ركبة » وكانت العرب تطلق عليه اسم (اللفت) ولا يزال بعض العامة يسميها بهذا الاسم . وهي كلمة مأخوذة من أصل يوناني .

يوصف الكرنب بأنه عشب معمر ، وأنه أحد الخضروات القديمة المهمة وهناك الكرنب البري الذي لا يزال يعيش بالقرب من ساحل البحر في بريطانية وغربي اوروبا .

ينمو الكرنب في المناطق شبه الحارة ويوافقه تماماً مناخ منطقة البحر الأبيض المتوسط ، وهو يزرع منذ سنة ٢٥٠٠ ق . م . وقد عرف الأغريق والرومان عدّة أصناف منه ، وسكان غرب أوروبا من قدماء الألمان والسكسون هم أول من زرعه في شمال اوروبا .

ومما يذكر أن (السير انطوني اشلي) جاء بالكرنب من هولندة إلى انكلترة في عصر الملك تشارل الثاني وأقيم له تمثال وهو يحمل الكرنب .

أنواع الكرنب المستعملة كثيرة منها كرنب بروكسل ، وكرنب كابيتانا ، ومن هذا أصناف عديدة مثل كرنب سافوي الطيب النكهة والكرنب الأخضر والأحمر وهذا أحسن المحاصيل والكرنب اللفتي (أبو ركبة) والكرنب الكروي .

وصف في الطب والغذاء بأنه من أحسن الأغذية الوقائية فهو يحتوي على الفيتامين المضاد لمرض نخر الأسنان ، وهو غني بالكبريت ، وفيه قليل من السكر والنشا وكمية

حسنة من البروتين وأملاح الكلس القيمة ، وهو يؤكل نيئاً ، مطبوخاً وطبخه بالبخار أفيد من سلقه .

تحدث الأطباء القدماء عن فوائد الكرنب منهم الشيخ الرئيس ابن سينا الذي قال : « أصل الكرنب أرطب من ورقه ، والبري منه أسخن وأيبس من البستاني ، ولكنه أكثر مرارة وأبعد من أن يكون غذاء ، وطبيخ أصل الكرنب بماء الرمان طيب ، وهو منضج ، ملين ، وله خاصية تسكين الأوجاع ، وعصارته تنقي الرأس (نشوقاً) وتنفع من العلل الخوانق (شرباً) مع الخل وأكله يصفي الصوت وهو رديء للمعدة، ومظلم للبصر ، ومجفف للسان ». وفي الطب الحديث عرف أن احتواء الكرنب على مقدار حسن من فيتامين (ب[1] وفيتامين ج) والكلسيوم ، والأملاح المعدنية القلوية وبخاصة الكبريت ، يفيد في تخفيف حموضة الجسم ويصلح للمصابين بأمراض جلدية والام الروماتيزم ، ويطرد دود الأمعاء ، وأوراقه تطهر وتعقم الجروح المتعفنة ، ويتنضج الخراجات وتفتحها ، إذا وضع مغليها كمادات على هذه الآفات .

وقد أجرى الدكتور (جارنت نشيفي) الأستاذ بجامعة ستانفورد تجارب على مئة مريض بقرحة المعدة أعطى لهم جرعات يومية صغيرة من عصير الكرنب فاختفى الألم في خلال خمسة أيام وشفيت القروح نفسها في أقل من اسبوعين ويقول هذا الدكتور : « إن عصير الكرنب النيء يحتوي على فيتامين (u) وهذه المادة تكسب بطانة القناة الهضمية قدرة على مقاومة الأحماض التي تحتويها العصارات الهضمية ». وإن كوباً من بشارة الكرنب يحتوي على خمسين ميلغراماً من فيتامين (ج) وهذا يعادل ما في برتقالة واحدة .

ومن مزايا الكرنب أنه خضار مستساغ وقليل النشا . فهو ملائم لمرضى السكر ، وللباحثات عن النحافة من النساء ، ويعتبر أيضاً من « مكانس » المعدة .

جاء في القانون لابن سينا قوله : « هو نوع من البقول معروف ، منه بستاني ومنه بري ومنه كرنب الماء ، والبري واحد ، أصل الكرنب بماء الرمان طيب والكرنب البري (هو السلق) أشد بياضاً وأكثر زغباً من الكرنب البستاني وهو مر وإذا سلق قلبه بماء الرمان طاب طعمه . وهو منضج ملين مجفف خصوصاً إذا طبخ وصبّ عنه الماء الأول ، ورماد قضبانه قوي التجفيف وله خاصية تسكين الأوجاع ، وغذاؤه يسير أرطب من غذاء العدس ، ودمه رديء ، وإذا طبخ بلحم سمين ودجاج جاد قليلاً ، نفع من كل ورم حار ، ومن الأورام البلغمية ومن الحمرة . يدمل ويمنع سعي الخبيثة ، ويجعل بياض

البيض على الحرق ، وينفع الجرب المتقرح ، وإذا خلط بالملح قلع النار . الفارسي ينفع من الرعشة ، وقد يجعل مع الحلبة على النقرس وينطل طبيخه على اوجاع المفاصل ، وإذا خلط بدقيق الحلبة وحل وضمد به نفع من النقرس ووجع المفاصل ، طبيخه وبزره يبطىء بالسكر وينفع من الحزاز ، وإذا اسقط بعصارته نقى الرأس ، ومن خواصه تجفيف اللسان ، وهو منوم وينقي الوجه ، يظلم البصر مع أنه يقع في الأكحال .

والكرنب كما ورد في لسان العرب لابن منظور : هو بقلة وقال ابن سيدة عنه (السلق) وجاء في القاموس المحيط للفيروز أبادي : أن الكرنب هو السلق أو نوع منه أحلى وأغصن من القنبيط ، والبري منه مر ، ودرهمان من سحيق عروقه المجففة في شراب هي ترياق (ضد السم) مجرّب من لسعة الأفعى . والله أعلم .

الأسفاناخ (السبانخ)

تسميها العامة سبانخ وهي خضرة من فصيلة السرمقيات والاسم من أصل فارسي قديم وفي العربية الفصحى تسمى (رحى) جلبها العرب الى تركستان في مطلع القرون الوسطى ، وكانت معروفة منذ القديم ، ولكن العرب هم الذين اكتشفوا خصائصها العلاجية (المطهّرة) وعرف أطباء القرون الوسطى هذه الخصائص وفي العصور الحديثة عرفت فوائدها العديدة ، ووصفت للناقهين لاسترداد قواهم .

تحدث ابن سينا عن الاسفاناخ فقال : فقال : « إنها تنفع لأمراض الصدر والرئة وتزيل العطش ، ويمكن أكلها نيئة أو مطبوخة ، وعصيرها المحلى بالسكر يفيد في معالجة اليرقان ، والحصى البولية وعسرة البول ، وتعتبر غذاء جيداً للمحمومين والناقهين ، وهي تفيد أيضاً في أوجاع الحلق والظهر والنزلات الدائمة ، وإذا طبخت أوراقها مع الباقلاء ، كانت فائدتها الغذائية أكبر ، ويحسن عدم استعمال هذه الأوراق بعد أن تظهر البذور بينها » ويقول (داود الانطاكي) في تذكرته : « إن أجود الاسفاناخ الضارب إلى السواد لشدة خضرته ، والمقطوف ليومه » .

وتفيد الاسفاناخ في القبض المستعصي إذا أكلت بالزبدة أو السمن ، كما تفيد لبخاً فوق البطن - بعد سلقها - في كل مساء على أن تبلل اللبخة بزيت الزيتون . ويقول القزويني في كتابه (عجائب المخلوقات) : تنفع الاسفاناخ من السعال وخشونة الصدر ، وأوجاع الظهر من الحرارة ، وكثرة الدم ، لكنها تسيء الهضم ، وبزرها ينفع من

الحمى وأوجاع القلب ، والقدر المأخوذ منها درهم وقيل : إن أهم ما في الإسفاناخ بذورها التي تفيد في اليرقان » وقال الطب الحديث في الاسفاناخ : إنها تحتوي على كمية كبيرة من الحديد ، ففي كل مئة غرام منها ما بين ٤٠ إلى ٥٠ ميلغراماً من الحديد ، كما تحوي النحاس والكوبالت . وفي الاسفاناخ كذلك كميات من الفوسفور وأملاح البوتاس والكبريت، والكلور والمغنيز والكلس، وهو غني بالنيضور وفيتامين (أ) وفيتامينات (ب) وفيها عدة حوامض ومواد آزوتية وهذا ما يجعلها مضرّة بالكُلَى ، وغير صالحة للمصابين بأمراض المفاصل والروماتيزم والنقرس .

وتفيد الأطفال لوفرة الحديد فيها والفيتامينات واليود والأملاح المعدنية ، ثم لسهولة هضمها ، لأن أليافها تذوب كلها ، وكذلك تفيد المصابين بالامساك ، وبالبدانة ، وأملاح المنغنيز الموجودة في الاسفاناخ تعطيها خصائص مطهرة وملينة ، ولا تترك بقايا لها في المعدة ولا تسبب السمنة ، ولذا تعتبر غذاء حسناً للناقهين ، والمسنين ، وقليلي الحركة ، والمنهوكين بشرط أن تكون كلاهم سليمة وبحالة جيدة ، وغير مصابة بعوارض روماتيزية ، حيث يجب أن تمنع الاسفاناخ عن هؤلاء وكذلك عن المصابين باضطرابات الصفراء في الكبد ، وكذلك عن الذين يشكون من الحصى والرمال ، ومن عسر الهضم .

وعند شراء الاسفاناخ يجب أن تختار الصغيرة والجديدة القطف ، وتعرف من ورقها الأخضر اللماع المشرق ، ولا ينصح بحفظ الاسفاناخ طويلاً لأن عناصرها الحيوية تضيع بسرعة وتفسد بسهولة . وتحمل الاسفاناخ مواد مهيجة ، وتصل الحوامض فيها إلى ثلاثة غرامات في الكيلوغرام . وينصح بعدم الاحتفاظ بالاسفاناخ المطبوخة لأنها تتخمر ، ويمكن أكل الاسفاناخ نيئة كسلطة ، إذا لم تسبب متاعب في الأمعاء لآكلها . وعلماء الأغذية المعاصرين ينصحون بطبخها ـ بدون سلق أولاً ـ على نار خفيفة في وعاء جيد الاغلاق ، ولا ينصحون بطبخها كغيرها من الخضروات والنباتات لكي لا تفقد في الطبخ قسمًا كبيراً من فيتاميناتها وأملاحها المعدنية . ويؤكدون على أن ماء الغسل الذي يبقى على الأوراق يكفي للطبخ دون الحاجة إلى إضافة ماء آخر أو تبديله .

السفرجل

شجر مثمر من الفصيلة الوردية « Rosacées » التي تشمل معظم أشجار الفواكه ، كالتفاح واللوز والمشمش والكرز والدراقن وغيرها زرع البشر السفرجل منذ القديم ،

وموطنه الأصلي غرب آسيا (من إيران إلى تركستان) وينمو هناك برياً . وكان الرومان يقدرونه تقديراً كبيراً ، كذلك الاغريق والفراعنة . وثمر السفرجل كمثري الشكل أصفر اللون ولبه صلب غير مستساغ وهو يحوي الفصص وحمض التفاح ، يؤكل نيئاً إذا كان ناضجاً ومطبوخاً في صنع المربى .

عرف العرب السفرجل منذ القديم وتحدثت عنه الكتابات القديمة . وورد ذكره في عدة أحاديث للنبي (ص) منها : عن أبي ذر قال : « أتيت النبي وهو في جماعة من أصحابه ، وبيده سفرجلة يقلّبها ، فلما جلست إليه : دحا بها إليّ ثم قال : دُونكَها أبا ذر ، فإنها تشدُّ القلب ، وتطيِّب النفس ، وتذهب بطَخاء الصدر (والبطخاء هنا : الثقل والظلمة) » وتحدث الأطباء العرب عن السفرجل نذكر القانون في الطب للشيخ الرئيس ابن سينا « إذا غسل برماد أغصانه وورقه كان كالتوتياء ، وربه يبقى لصحة قبضه ورب التفاح بحمض . لما فيه من رطوبة مائية باردة ، المشوي أخف وأنفع وتشويه بأن يفور ، ويخرج حبه ، ويجعل فيه العسل ويطين جرمه ويودع الرماد ، قابض مقو ، وزهره قابض أيضاً ، وكذلك دهنه ، والحلو أقل قبضاً ، وحبه ملين بلا قبض ، وهو يمنع سيلان الفضول الى الأحشاء يحبس العرق وينفع دهنه من شقاق البرد ، وينفع دهنه من النحلة جداً (والنحلة بثور تخرج في الجسد وتهيج وتحترق) دهنه ينفع أيضاً للقروح الجربة ، وكثرة أكله يولد وجع العصب ، ومشويّه يوضع على أورام العين الحارّة ، وعصارته نافعة من انتصاب النفس والربو ، ويمنع نفش الدم وحبه ينفع من خشونة الحلق ، ويلين قصبة الرئة ، ولعابه يرطب يبس القصبة . ينفع من القيء والخمار (أي تأثير الخمرة على الانسان) فيسكن العطش ويقوي المعدة القابلة للفضول شرباً به ، ونقيعه ومطبوخه ينتقل به على الشراب فيمنع الخمار ، ويتخذ منه شراب مقو للشهوة الساقطة جداً ، ونيئه يقوي المعدة ويمنع القيء البلغمي ، وهو مدر والمطبوخ بالعسل أشد إدراراً ولكنه ربما أطلق ولم يفعل ، ويولد القولنج والمغص ، وينفع من الذوسنطاريا (الديزانتاريا) ويحبس نزف الطمث ، وينفع حرقة البول إذا قطرت عصارته أو دهنه في الاحليل ، وينفع دهنه للكلى والمثانة ، وإذا تنوّل على الطعام اطلق ، حتى إنه إذا استكثر أخرج الطعام قبل الانهضام ، ويحقن بطبيخه لنتوء المقعدة والرحم .

وقد تبارى الشعراء العرب في وصف السفرجل والاشادة بخصاله ومما قيل فيه الأبيات التالية المنسوبة إلى الشاعر السرّي الرّفاء ، وقيل هي للشاعر الصنوبرى .

لكَ في السَّفرجَلِ منظرٌ تحظى به ... وتفوزُ منه بشمِّه ومَذاقِه
هو كالحبيب سَعِرَت منه بحُسْنِه ... متأمِّلاً وبلَثْمِه وعِناقِه
يحكي لك الذهب المصفّى لونُهُ ... وتزيد بهجتُهُ على إشراقِه
فالشّطر من أعلاه يحكي شكلَهُ ... ثَدْيَ الكِعَابِ إلى مدار نِطاقِه
والشطرُ أسفله يحاكي سُرَّةً ... من شادنٍ يزهو على عُشّاقِه

والسفرجل في الطب الحديث تبين أنه يحتوي على كثير من الأملاح الكلسية والمواد الهضمية وحامض التفاح وفيه ٧١٪ من الماء و ٠,٥ من البروتين ، و ١٢,٨ من الألياف و ٧,٥ من السكر و ٠,٣ مواد دهنية و ١٤,٩ رماد ، و ١٣ بوتاس و ١٩ فوسفور ، و ٥ كبريت ، و ١٩ صودا ، و ٢ كلور ، و ١٤ كلس ، ومقدار وفير من فيتامينات (أ ، ب ، ج ، ب ب) وخصائصه : للتسكين والتقوية ، وفتح الشهية ، وعلاج المعدة والكبد .

وهو يشفي الاسهال المزمن ، ويقوي القلب ، ويفيد المصابين بسلّ الأمعاء والصدر والنزيف المعدي والمعوي ، وانهيارات الرئة ، ويقوي الهضم والأمعاء ويمنع القيء ، ويفيد الأطفال والشيوخ ، ويشفي من سيلان اللعاب ، ومن الزكام الشديد ، ومن سيلان المهبل ، وفقد الشهية ، والعجز الكبدي .

ومنقوعه يفيد أكثر من تناوله ، وإذا أضيف مقدار ملعقة من مسحوق السفرجل إلى كمية من الأرز المسلوق في ٢٥٠ غراماً من الماء أفاد الأطفال المصابين باضطرابات الهضم ، والمسلولين ، والنحيلين .

وما يؤخذ منه هو عشرون غراماً ، ومن عصارته ثلاثون ، ولا ينبغي أكل جرمه ولا قطعه بالفولاذ فإنه يذهب ماءه سريعاً .

وبزر السفرجل يستعمل ملطفاً ، ومغليه غسولاً في تشقق الجلد والجروح ، والبواسير والحروق ، ومضافاً إليه غسولات العين في حال هيجانها والتهابا . يستعمل من الخارج في حالات هبوط المعي الغليظ ، والرحم ، والتشقق الشرجي ، والثدي ، وتشقق الأيدي والأرجل من البرد ، والهيجانات بشكل غسولات وكمادات .

ويُعطى من الداخل بشكل مربى وخشاف وعصير ، ومسلوق في علل الصدر وآلامه ، ومغلي زهوره أو أوراقه (٥٠ غ في ليتر ماء) يشرب لتهدئة السعال الديكي ويضاف إليه من مغلي زهور البرتقال لمحاربة الأرق .

يعمل مغلي بزر السفرجل من ٨٠ جزءاً من الماء لجزء من البزر ويغلى على نار هادئة عشر دقائق ، ثم يصفى ويشرب . ويؤخذ لب السفرجل بنسبة جزء من السفرجل وعشرة أجزاء من الماء ، وتقطيع السفرجل أجزاء والاحتفاظ ببزوره وغليه بضعف حجمه من الماء وينفع ضد نزف الدم ، وسحق مقدار من بزوره ومرتها في نصف كأس من الماء الفاتر يفيد في دهن الحروق وتشقق الجلد والالتهابات والبواسير ويصنع مغلي من سفرجلة غير مقشرة تقطع شرحات رقيقة وتطبخ في ليتر من الماء حتى يبقى نصفه ثم يضاف ٥٠ غراماً من السكر ؛ فيكون علاجاً ضد عسر الهضم الشديد ، والتهاب الأمعاء المستعصي ، والسل الرئوي .

البصل والكراث

البصل :

بقل زراعي بصلي حوّل من الفصيلة الزنبقية (liliacées) اسمه العلمي (Allium cepa) وله أنواع كثيرة ورائحته نفاذة ، وطعمه متفرع عن طعم الكراث ، وهو معروف ومتداول في جميع أنحاء العالم ، ويرجع تاريخه مع الانسان إلى أقدم العصور . عرفه الفراعنة في مصر وقدسوه وكانوا يحلفون به ، وخلدوا اسمه في كتابات على جدران الاهرامات والمعابد وأوراق البردي ، وكانوا يضعونه في توابيت الموتى مع الجثث المحنطة ، لاعتقادهم أنه يساعد الميت على التنفس عندما تعود إليه الحياة . وكانوا يحرّمون تناول البصل في أيام الأعياد لئلا تسيل دموعهم ، وأيام الأعياد هي للفرح وليس للبكاء . وذكر أطباء الفراعنة البصل في قوائم الأغذية المقوية التي كانت توزع على العمال الذين اشتغلوا في بناء الإهرامات ، كما وصفوه مغذياً ومشهياً ومدراً للبول. وكما قدسه الفراعنة ، قدسه اليونانيون ، ووصفه أطباؤ هم لعدة أمراض . ونسجت الاعتقادات القديمة حوله خرافات كثيرة ، منها أن القشور الرفيعة التي تحيط بالبصلة تقدم تنبؤ ات رصدية عن الطقس ، فإذا كانت عديدة ورقيقة وشفافة كان الشتاء قاسياً . وهناك روايات كثيرة عن تاريخ البصل ، يقال إنه أول ما عرف في المنطقة الواقعة بين أراضي ما بين النهرين وأراضي بلو خستان ويقال : إن وطنه الأول كان في جنوب روسية ، وانتشر في أكثر بقاع الأرض ، وانتقل من آسيا الى اوروبا وإلى أميركه والثابت أن البصل كنبات كان موجوداً في أكثر أراضي قارات

العالم ، ولكن استعماله في الغذاء كان محدوداً في بعض المناطق واستعمل فيها بعد تدريجياً في المناطق الأخرى . ومن طرائف ما يذكر أن مؤلفي كتب الطبخ في اوروبا في القرنين الخامس عشر والسادس عشر الميلادي ذكروا أن الطبخ الاوروبي قد انحط بعد معرفته البصل حين انتقل اليه من الشرق .

ويروي بعض مؤرخي القارة الأميركية : أن الهنود الحمر عرفوا البصل وتداولوا استعماله وأطلقوا عليه اسم (شيكاغو) وسميت مدينة (شيكاغو) باسم البصل ومعناها (القوة والعظمة) .

رأي الطب القديم في البصل : جاء في الموسوعة (قاموس الغذاء والتداوي بالنبات) ما نصّه : أشاد علماء الطب القديم بفوائد البصل فقالوا : إن أكله نيئاً أو مطبوخاً ينفع من ضرر المياه الملوثة ، ويحمر الوجه ، ويدفع ضرر السموم ، ويقوي المعدة ، ويهيج الباه ، ويلطف البلغم ، ويفتح السدد ، ويلين المعدة ، ويشفي من داء الثعلب (دلكاً) والمشوي منه صالح للسعال وخشونة الصدر ، وينفع وجع الظهر والورك ، وماؤه إذا اكتحل به مع العسل نافع من ضعف البصر ، والماء النازل في العين ، وإذا قطّر في الأذن نفع من ثقل السمع والطنين وسيلان القيح . وقالوا : إن الاكثار منه يولد في المعدة خلطاً رديئاً ، ويصدع الرأس ، ويعطش ويورث النسيان ، ويغير رائحة الفم والنكهة . وذكر عنه داود الانطاكي » أنه يفتح السدد ويقوي الشهوتين خصوصاً المطبوخ مع اللحم ، ويذهب اليرقان ، ويدر البول والحيض ، ويفتت الحصى ، وأكله في الصيف يصدع ويضر المحرورين مطلقاً ، وأكله مشوياً يزلق المعدة ، وأجود أنواع البصل الأبيض وخصوصاً المستطيل وأردؤه الأحمر لا سيّما إذا استدار . قال الرازي : « إذا خلل البصل قلت صرافته وقوى المعدة ، والبصل المخلل فائق للشهوة جداً » . وقال ابن البيطار : « البصل فائق لشهوة الطعام ، ملطف ، معطش ، ملين للبطن ، فإذا طبخ كان أشد إدراراً للبول ، يزيد في الباه إن أكل البصل مسلوقاً بالماء . والجوز المشوي والجبن المقلي يقطع رائحة البصل من الفم » . وقال ابن سينا : « إن المطبوخ من البصل كثير الغذاء » وروي عن النبي (ص) أنه أمر أكل البصل أن يميته بالطبخ لتذهب رائحته ، ونهى أكل البصل والثوم عن دخول المسجد لئلا يؤذي المصلين برائحته .

رأي الطب الحديث : وفي الطب الحديث وصف البصل بأنه « ينقي الدم ، وينظم

دورته ، ويدر البول ، ويزيل الأرق ، وينفع في تضميد الجروح والدمامل ، وبعض أمراض الكبد والكلى ، وتبين من الأبحاث الجديدة أنه في طليعة النباتات التي تقتل الجراثيم وبخاصة جراثيم التيفوس ، وأبخرته تقتل جراثيم الجروح الملوثة وعصيره يقتل الأعشاب الطفيلية . وذكر الطبيب العالم (جورج لاكوفسكي) في مجلة (كل شيء) العلمية الفرنسية أنه : حقن بمصل البصل كثيراً من المرضى ، ولا سيّما مرضى السرطان فحصل على نتائج حسنة جداً وقال : « إن مصل البصل المستخدم في الحقن الجلدي صعب الاستحضار ، ولذا أنصح باستبدال الحقن تحت الجلد بحقن شرجية تعمل من عصير البصل المستخرج بالضغط أو بالسحق أو بوسيلة أخرى ، والذين يستطيعون هضم البصل النيء دون عسر فليأكلوه مع الخبز والزبد أو مع السلطة أو مع الفجل والزيتون وغيرهما ، وان مرض السرطان يكاد يكون غير معروف فيها ، ولا سيّما في بلغاريا حيث يكثر المعمرون ، وقد كانوا يعزون طول العمر فيها الى اللبن الرائب مع أن أهالي قفقاسيا وبعض جهات روسيا يأكلون هذا اللبن ولا يبلغون معدل العمر الطويل في بلغاريا ولذا اعتقد أن التعمير في بلغاريا يعود إلى أكل الخضروات والفواكه النيئة ولا سيما البصل ، واللبن الرائب ، والخبز الكامل . وقد ورد في كتاب من الأستاذ (ستاماتوف) - والكلام للدكتور - من جامعة صوفيا يؤيد فيه رأيي ، ويذكر أن الفلاحين في بلغاريا سلموا من السرطان ، وما أعلم بلداً في الدنيا يفوقنا في أكل البصل الذي نتناوله نيئاً مع الملح والفلفل والخبز والثوم . وجاءني من أحد أساتذة الطب - والكلام أيضاً للدكتور - في لشبونة أن مشاهداته وتجاربه دلته على أن البصل يبرىء من الزهري إذا أخذ بمقادير كبيرة ، وكتب إلي مهندس كبير بمثل ذلك . وأعلن أخيراً أن أحد العلماء الأميركيين أنتج عقاراً من البصل ثبت أنه يشفي أمراض الالتهاب الرئوي والحمى القرمزية ، وبعض الجروح . ويقول هؤلاء العلماء : إن البصل يحتوي على كمية وافرة من المواد التي تفوق في تأثيرها البنسلين والاوريومايسين وغيرهما من العقاقير الجديدة التي تفتك بالجراثيم .

فوائده الغذائية : أما فائدة البصل الغذائية فهي تفوق فائدة التفاح وفيه عشرون ضعفاً من الكلسيوم الموجود في التفاح وضعف ما فيه من الفوسفور وثلاثة أضعاف ما فيه من فيتامين (أ) والحديد وفيه الكبريت وفيتامين (ج) ومواد مدرة للبول والصفراء ، وملينة ، ومقوية للأعصاب ، ومغذية للقدرة الجنسية ، ومؤثرة في القلب ودورة الدم ، وفيه مادة (الغلوكونين) (Glukonin) التي تحدد نسبة السكر في الدم وهي تعادل (الأنسولين) في مفعوله .

تفيد خمائره في الاستسقاء وتشمع الكبد وانتفاخ البطن وتورم الساقين وانصبابات الجنب وبعض أمراض القلب وخلاصته الطازجة تقتل الجراثيم في الفم والأمعاء وتفيد في تصلب الشرايين وخناق الصدر ومرض السكر وله قوة شفائية عالية في تضخم البروستات واشتداد أعراضها ، وتناوله نيئاً يشفي من الزهير البولي الشديد وبفضل الخمائر التي فيه فإنه هاضم جيد ومشه ، وهو غذاء جيد لذوي المعد القوية ، وبخاصة إذا أخذ مع الخبز الكامل والجبن ، كما أنه يفيد في أنظمة محاربة السمنة ، ولجعله سهل الهضم يجب أن يطبخ بقشرة ليحتفظ بمواده النافعة سليمة . يؤكل البصل عادة كمشه بسبب نكهته الخاصة التي تأتيه من عناصره الكبريتية وبخاصة (سلفات الأليل) التي هي مادة طيارة ومهيجة ، وهي التي تهيج العيون عند تقشير البصل وتسيل الدموع ، وهي نفسها التي تجعل البصل عسير الهضم وكريه الرائحة ، وسلفات الأليل تحرّض الكلى على الافراز إذا أخذ البصل نيئاً وإذا طبخ بطل مفعولها . يمنع البصل على المصابين بعسر الهضم ، والمغص المعدوي والإمعائي وذوي الأجهزة الهضمية الحساسة .

والبصل مفيد للجلد ، وللشعر ، بسبب مركباته الكبريتية ، وللكلى والمثانة وإذا نقع في الخل الأبيض كان علاجاً جيداً للبروستات ، وينصح بتناول قدح منه على الريق صباح كل يوم ، ويوجد في الصيدليات شراب وتحاميل مركبة على أساس من البصل لتخفيف آلام البروستات . وعصير البصل كان لوقت طويل علاجاً للاستسقاء .

إن البصل المطبوخ بالفرن أو بالبخار يكون مطهراً أو مليناً وسهل الهضم ويصعب هضمه إذا كان نيئاً وأضيف إليه زيت أو زبدة . والبصل وحده لا يكفي لغذاء تام ، لأن قيمته الحرورية لا تزيد على ٥٠ حرورياً في المئة غرام ، وإذا أكل مع الجبن والخبز الكامل كان غذاء تاماً .

إن تناول بصلة صغيرة قبل الذهاب الى الفراش تجلب النوم الهادىء وتناول بصلة صغيرة قبل أكلة الصباح يسهل الهضم .

يحفظ البصل في مكان جاف وحسن التهوية ويبعد عن الرطوبة وينتخب منه متوسط الحجم ولا يجوز الاحتفاظ بالبصلة المقشرة أو المفرومة لأنها تتأكسد وتصبح سامة ، وللتخلص من إسالة الدمع تقشر البصلة والماء يسيل عليها من الحنفية . فإن الماء يمنع

سلفات الأليل من إثارة الدموع . وللتخلص من رائحة البصل التي تتعلق باليدين ، تغسل اليد بماء فاتر فيه كمية من الملح ، أو ملعقة من الأمونياك ، أو تؤخذ حبة من حبوب خلاصة الكلوروفيل المركزة كل ٨ ساعات ويذكر الدكتور أمين رويحة في كتابه التداوي بالأعشاب ص ٧٦ إن معقود البصل يعالج به نوبات السعال الديكي وغيرها وذلك بطبخ شرائح من البصل في سكر النبات لعمل (شراب) يعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين وتعالج نوبات الربو (استما) بإعطاء ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات من مزيج عصير البصل مع العسل بأجزاء متساوية (وقد جربت هذه الطريقة الأخيرة مع أحد أبنائي المصابين بالربو ويبلغ من العمر أربع سنوات واسمه حازم فلم تعاوده نوبة الربو منذ سبعة أشهر وحتى كتابة هذه الكلمات . فإذا غابت عنه تلك الهجمات في المستقبل فلا شك أن مزيج عصير البصل مع العسل يكون هو السبب الأساسي بالإضافة الى عدّة أسباب أخرى وقائية نحاول تنفيذها بدقة في المنزل) والله أعلم .

الكراث :

(وهي عشبة أفاويهية) مذاقها يقرب من مذاق البصل تستعمل كخضرة للطبخ ، كما تؤكل طازجة كتابل وقد سمى الأمير مصطفى الشهابي رحمه الله البصل (بتوم قصبي أو كراث أندلسي أو بصل لؤلؤي وهو من نفس الفصيلة الزنبقية منه ما يشبه البصل ومنه ما يشبه الثوم يعرف في المصادر العربية بأسماء (كراث ، تراث ، كراس ، قرط ، ركل) والكراث البري يسمى (الطيطان) وربما كانت كلمة كراث من الأرامية أو الأشورية وفي الشام يسمون (الكراث الصغير) براصيا) وهذا من التركية (براصة) رغم أن النوعين من أصل واحد قال عنه أبو قراط أبو الطب اليوناني « إن الكراث يدر البول ويلين المعدة ، ويوقف التجشؤ ، ويشفي من السل والعقم ، ويدر حليب المرضعة ، ويشفي من القولنج ، ويقطع نزيف الأنف ، ويقضي على اختناق الرحم وورد ذكر الكراث في حديث نسب إلى النبي (ص) هو (من أكل الكراث ثم نام عليه ، نام آمناً من ريح البواسير ، واعتزله الملك لنتن نكهته حتى يصبح) وقال ابن قيم الجوزيه في كتابه « الطب النبوي » (إنه حديث لا يصح عن رسول الله (ص) بل هو باطل موضوع) .

وقيل عنه في الطب القديم في الموسوعة : إذا طبخ وأكل أو شرب ماؤه نفع من البواسير الباردة ، وإن سحق بزره وعجن بقطران ونجرت به الأضراس التي فيها الدود ؛

نثرها وأخرجها ، ويسكن الوجع العارض . وقال فيه ابن سينا : « الكراث الشامي يذهب بالثآليل والثبرات وأكله يفسد اللثة والأسنان ، ويضر بالبصر ، والنبطي منه ينفع البواسير مسلوقاً أكلاً وضماداً ، ويحرك الباه ، ويوضع على الجراحات الدامية يقطع دمها وأصحاب الألحان يستعملونه لتصفية أصواتهم » .

والكراث في الطب الحديث كما تذكر الموسوعة (معجم الغذاء والتداوي بالنبات) داخلياً منشط ومرمم حيوي يفيد المصابين بالربو والسعال والامساك ، والتخمرات والتحجرات المعوية ، ولا سيما إذا فرم وأكل نيئاً ، وهو يرطب الالتهابات البدنية ويلين الشرايين المتصلبة ويقوي الأعصاب ويكافح (الرثية) أي الروماتيزما وداء الصرع والتهابات المفاصل ، وعلل المسالك البولية والحصى والرمال ويدر البول ويخفف البدانة ، ويصلح خلل الكلية .

ويوصف خارجياً لعلل الخراجات والدمامل والتهاب المثانة وحصر البول والبواسير وأثفان الأرجل والأيدي ، وعقص الحشرات ، والجروح ، ويستعمل للعناية بجلدة الوجه . ويؤخذ من الداخل مأكولاً ومغلياً ومنقوعاً وجذوره تقشر وتهرس وتؤخذ مع الحليب لمكافحة الدود . ويستعمل مع الحليب أيضاً من الخارج غسولاً للوجه لإزالة البقع الحمر والطفح الجلدي . وعصيره مع لب القمح وقليلاً من السكر يستعمل لبخات على الخراجات والدمامل لانضاجها وفتحها ، وتوضع كمادة حارة من كراث مسلوق مهروس ومغطى بزيت الزيتون في أسفل البطن لمكافحة حصر البول والتهاب المثانة ولازالة الأثفان والجسأة (ثخانة الجلد) من الأرجل والأيدي ، تنقع أوراق الكراث في خل مدّة ٢٤ ساعة وتدهن بالنقيع الأجزاء المصابة قبل النوم ، وفي الصباح يجرب قلع الأثفان ويعاد العلاج إذا لم ينجح . ومغلي أوراق الكراث ينفع مطهراً ومعقمًا للجروح ويسرع في شفائها . ولازالة آلام قرص الحشرات يفرك مكان القرصة برأس الكراث . والكراث غني بفيتامين (ج) وهو يفيد الذين يسيرون على أنظمة غذائية ضد السمنة والتهاب المفاصل وأمراض البول والأمعاء . والأحسن لهؤلاء ان يستغنوا عن الأجزاء الخضر من هذا النبات لأنها تحوي عناصر مضرة للأمعاء ، وتناول الكراث المطبوخ مع البطاطا يفيد طالبي النخافة والأطفال وذوي المعد الضعيفة وحسلؤه يقاوم الرشوحات والسعال وفي التحليل ظهر أن في الكراث فيتامينات أ ، ب ، ب[1] ، جـ ، و » وفيه ١ , ٩٢٪ من الماء و ٣ , ١ من البروتين و ٩ , ٤ من السكر و ١١ , ٠ من الكلس و ١٩,٢ من الفوسفور و ٦ , ٠ من الزيت و ٢٣,٣ من

البوتاس ، و ٣,٢ من المنغنيز و ٤,٨ من الحديد و ١٣,٧ من الكبريت و ٠,٦ من الكلورسين و ٠,٥ من السيليكون .

الثوم :

من النباتات المعمرة من فصيلة الزنبقيات أيضاً (litiscées) التي منها البصل والهليون والزنبق والكراث وغيرها . اسمه العلمي باللاتينية (Alliun Sativum) من (All) أي الحار إشارة الى مذاقه اللاذع واسمه بالعربية الفصحى (الفوم) و (الثوم) وكلمة الفوم وردت في سورة البقرة من القرآن الكريم ﴿ وإذا قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد ، فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها ﴾ وورد ذكر الثوم في أحاديث نبوية أمر فيها النبي من يريد أكله أن يميته طبخاً كما مرّ معنا منذ قليل وما ذكرناه عن تاريخ البصل عند المصريين واليونانيين القدماء يصح على الثوم وقد ورد ذكر الثوم في مسرحيات (اريستوفان) ومدح العالم الروماني (بليني) فوائده في علاج بعض الأمراض ونصح بوضع عقود منه في أعناق الأطفال لحفظهم من العين والشر . وعرف العرب الثوم منذ القديم فأشاروا اليه في كتاباتهم الطبية ومما قال فيه الشيخ الرئيس ابن سينا « الثوم ملين يحل النفخ جداً ، مقرح للجلد ، ينفع من تغيرّ المياه ، ورماده إذا طلي بالعسل على البهق نفع ، وينفع من داء الثعلب ، ومن عرق النسا ، وطبخه ومشويه يسكن وجع الأسنان ، وكذلك المضمضة بطبيخه ، ويصفي الحلق مطبوخاً ، وينفع من السعال المزمن ، ومن أوجاع الصدر من البرد . والجلوس في طبيخ ورقه يدر البول والطمث ، وشرب مدقوقه مع العسل يخرج البلغم » . وقال القزويني في كتابه عجائب المخلوقات : « ورق الثوم يمضغ ويجعل على العين الرمدة أنفع لها من كل ذرور ، وإن مضغ مع العسل وطلي به الوجه ذهب شقاقه وكلفه » وقال فيه ابن البيطار : « محرّك للريح في البطن ، والسخونة في الصدر وفي الرأس والعين ، يلين البطن ، ويخرج الديدان » . وقالوا : إن طبخه يخفف مرارته وحدته ، ويصلحه الحوامض والأدهان واللحوم السمان . ومما يذكر أن عرب الصحارى البعيدة المنقطعة كانوا يعلقون الثوم في أعناق الأطفال علاجاً للاسهال والديدان المعوية وللوقاية من الأمراض الأخرى ، ويجددونها كلما ضعفت رائحتها .

وعن العرب نقل الصليبيون الثوم إلى بلادهم أوروبا فكان أول من أدخله إلى فرنسا (غدوفراوا دي بوبون) حين عاد مع الصليبين من فلسطين فنال حظوة عند الفرنسيين

والرومان كانوا يأكلون الثوم قبل دخول حلبة المصارعة .

ويعد الثوم من التوابل الهامة التي تضاف إلى المآكل لتطييب طعمها وتحسين نكهتها وهو يحتوي على عناصر مطهرة ومعقمة تتركز في خلاصة كبريتية مؤلفة من الكبريت وأكسيد الأليل (جذر المركبات المكتشفة في روح الثوم) وهي التي تعطيه رائحته الخاصة التي يستطيبها بعض الأشخاص ويأنف منها آخرون . هذه العناصر الطيارة تترك في الفم رائحة الثوم . ومع أن الثوم مادة مغذية فهو عسير الهضم مهيج للمعدة والجهاز البولي ، ولذا يمنع عن المصابين بضعف المعدة والهضم والكلى والمثانة ، كما يمنع عن المرضعات ، لأن رائحة الثوم تختلط بالحليب فيأنفه الطفل .

وفي الطب الحديث كما جاء في الموسوعة : يحتوي الثوم على ٤٩٪ بروتين و ٢٥٪ من زيت طيار فيه مركبات كبريتية و ٠,٢ دهن و ٢٢ فحمائيات و ٠,٤٧٪ أملاح و ٦٠٪ ماء ولدى إجراء التجارب عليه ظهر أنه مطهر معوي ومنبه معدي موقف للاسهال الميكروبي (يؤكل بلعاً على الريق أو يستعمل فص أو فصان تحميلة) ويؤكل مع اللبن الرائب لتطهير الأمعاء ومعالجة السعال والربو والسعال الديكي وهو يطرد الأرياح ويفيد الأعصاب وينشط القوة الجنسية ويفيد دهوناً في أمراض الصدر وصعوبة التنفس وسقوط الشعر (تقطع الفصوص وتوضع في وعاء وتغطى بكمية من الفازلين أو الدهن النقي ويغطى الوعاء ويوضع في ماء ساخن مدة ساعتين ثم يهرس ويمزج جيداً فيكون منه مرهم يدهن به مكان الألم) .

والثوم معّرق ومدر للبول والطمث ومطبوخه بالماء أو الحليب يفيد شرباً في الحصى الكلوي والمغص ويستعمل لخفض ضغط الدم فص واحد على الريق يومياً (وكان الفراعنة يدقونه في الزيت ويتركونه مغطى في الشمس أربعين يوماً ويتناولونه ـ باعتدال ـ لتصلب الشرايين وضغط الدم) واستعمل عصير الثوم في حالة السل الحنجري شرباً والسل الرئوي نشوقاً كما وصف مع الخل المعقم ضد الجروح وانتاناتها ولإثارة العطاس ، ويواقي من الطاعون ، وقاتل للجراثيم ، وقضمه ببطء يمنع انتقال عدوى الرشح ، ويحفظ البلعوم واللوزتين من الالتهاب ويمنع تجمع الكولسترول على جدران الشرايين ويطرد الديدان وأخذ مئة غرام منه مع (٢٠٠) مئتي غرام من الماء و (٢٠٠) مئتي غرام من السكر لشفاء أوجاع المعدة والأمعاء الناتجة عن الاسهال ـ وفي حالة السعال الديكي يفيد دهن أسفل

الرجلين والعمود الفقري بمسحوقه . ومسحوقه يوضع لبخات على مسامير الرجل فيزيلها ، ويحضر منه مستحضر طبي معروف باسم (الانيورول) يستعمل من الخارج كمحمّر ومهيّج للجلد . ويستعمل الثوم بمفرده أو مع البقدونس وزيت الزيتون لطرد الحصى والرمل . ويصنع منه شراب يستعمل ضد السعال (تقشر فصوص الثوم وتقطع ويضاف إليها ملعقتان من العسل الأسود ويترك مدة ثلاث ساعات ثم يصفى ويحفظ لاستعماله عند اللزوم) .

هذا وقد أعلن الطبيب الأستاذ (هانزر ويتر) الألماني أنه تأكد له أن الثوم ينقي الدم من الكولستيرول والمواد الدهنية وأنه يقتل الجراثيم التي تسبب السل والدفتريا وفي بعض الحالات كان أشد فعالية من البنسلين وبعض المضادات الحيوية . وجاء نتيجة أبحاث حديثة أجراها علماء روس (أن الأبخرة المتصاعدة من الثوم المقشر أو المقطع تكفي لقتل كثير من الجراثيم دون حاجة الى أن يلمسها الثوم وشاهدوا أن جراثيم الزانتاريا والدفتريا والسل تموت بعد تعريضها لبخار الثوم أو البصل لمدة خمس دقائق كما أن مضغ الثوم مدة ثلاث دقائق يقتل جراثيم الدفتريا المتجمعة في اللوزتين وأكل الثوم أو استنشاق رائحته ينفذ ينفذ إلى الدم بطرق المعدة أو التنفس ويظل محتفظاً بتأثيره في إبادة الجراثيم بضع ساعات كما له تأثير في الجراثيم التي تسبب تقسيمات الجروح والالتهابات والأمراض التسممية .

وكما للثوم هذه الفوائد الكثيرة التي ذكرت فإن الاكثار منه يؤدي الى أضرار منها (زيادة ضغط الدم ، الضرر للنساء الحاملات ، الضرر للأطفال لمفعوله الكاوي ، ولذا ينصح باستعماله بمقادير معتدلة .

ومما لا شك فيه أن الثوم الغض ليس له الطعم الموجود في اليابس ولذا يجب حفظه في رزم تنتشر في مكان جاف حسن التهوية وأن تبقى عليه قشوره لتحفظه من العفن وإذا اصفرت تلك الفصوص تصبح مخرّشة وللتخلص من رائحة الثوم ينصح بتناول حبات عفنة من الفول أو حبّات من البن أو الكمون أو الينسون أو الهيل أو عروق من البقدونس أو قطعة من الجوز أو تفاحة . والثوم النيء أسهل هضماً من الثوم المطبوخ مع مأكولات فيها دهن أو لحم وحساء الثوم غذاء ودواء وبخاصة مع السعتر الأخضر فإن ذلك يزيد في خواصها المطهرة والمعقمة وكذلك فإن إضافة فص من الثوم إلى قليل من الحليب المغلي يفيد

في علاج السعال العادي والديكي ويطرد الدود من معد الأطفال ويشفي المغص وهرس فصين من الثوم وشقهما في ماء مغلي طوال الليل وشربهما في الصباح على الريق يفتح الشهية كما أن قطعة من الخبز على الريق مع قليل من الزبدة وفص ثوم مهروس يزيل توتر الشرايين .

وماذا نذكر عن فوائد هذه العشبة الموجودة بين ظهرانينا ولا نعرف كم تحمل لنا من الفوائد لو تناولناها بشكل جيد .

العسل

هو المادة الصافية التي تخرجها النحل من بطونها ويعرّف علمياً بأنه : مادة حلوة ينتجها النحل من عناصر سكرية تفرزها أزهار بعض النباتات فيمتصها النحل ويصنفها في جسمه ، ويخرجها سائلاً يضعه في ثقب مهيأة يصنعها من الشمع تسمى (النخاريب) تعدها النحل لتجمع العسل فيها وتسترها بغطاء رقيق من الشمع ، ولذلك سمي العسل (مُجاج النحل) وسميت النحل (المُجْمُجْ) لأنها تمج العسل من أفواهها . وفي اللغة العربية تستعمل أسماء عديدة للعسل ولكل اسم خصائصه وصفاته فكلمة (العسل) تعني الصافي مما تخرجه النحل من بطونها . وكلمة(الشهد) بالفتح والضم تعني العسل المختلط ما دام لم يعصر من شمعه . وكلمة (الضَرب) بفتح الراء تطلق على العسل الأبيض الغليظ وكلمة (الذَّوب) بتسكين الواو تطلق على العسل الخالص من أية شائبة وكلمة (الأري) بسكون الراء تطلق على عمل النحل (وهو صنع العسل وإخراجه) ورحيق النحل إلى ما هنالك من الأسماء . والعرب في لغتها تذكر لفظ العسل وتؤنثه . وإذا أريد غيره من الحلو فلا بد من ذكر النوع مثل : عسل الرطب، عسل التمر ، عصل قصب السكر وهكذا . . .

وأقدم الكتابات كما تحدثنا عنها الموسوعة (قاموس الغذاء والتداوي بالنبات) التي اعتمدنا عليها في هذا البحث تحدثنا بأن العسل يعود إلى ما قبل ثلاثة آلاف سنة قبل ميلاد السيد المسيح ووجدت تلك الكتابات منقوشة على آثار فرعونية تشير الى اشتيار الانسان العسل من خلايا النحل، كما وجدت مقادير من العسل في مقابر فروعونية لم تفسد وإنما تحول لونها ـ فقط ـ الى لون كامد مسود وعثر على ملاعق في برميل عليها آثار العسل من أيام الفراعنة . وعثر على وعاء في أهرام الجيزة فيه جثة طفل سليمة وهي مغمورة بالعسل

والمعروف أن الفراعنة كانوا يحنطون جثث موتاهم بالعسل ومما يروى أن جثة الاسكندر الكبير أرسلت الى مقدونيا وهي مغمورة بالعسل وكان الرومانيون واليونانيون يستعملون العسل لحفظ اللحم ، وورد ذكر العسل في آثار هندية قديمة منها أناشيد مقدسة ، وأشعار هنود وفي التوراة ورد ذكر العسل في الاصحاح الثالث والأربعين من سفر التكوين حين أراد أخوة يوسف الرجوع الى مصر لشراء القمح وأخذ أخيهم بنيامين معهم ـ تلبية لطلب يوسف ـ فقال لهم أبوهم : وأنزلوا للرجل هدية قليلاً من البلسان وقليلاً من العسل (وسليمان بن داود كان يأمر بالبحث عن العسل واستعماله) . والرياضي اليوناني (فيثاغورس) نصح لتلاميذه أن يتغذوا بالعسل والخبز ، والرومان ذهبوا الى اسبانيا وكورسيكا للبحث عن العسل وباختصار : إن الشعوب كلها عرفت للعسل قيمته ، وجميع الأديان أوصت بتناول العسل ، وأشادت بهذا الغذاء الثمين الذي يصنعه النحل من مطلع الأزاهير ، والذي أطلقت عليه مدام دي سيفيني اسمًا شاعرياً هو (روح الزهور والورود) وعرف العرب العسل والنحل منذ زمن بعيد وتحدثوا عنهما في شعرهم ونثرهم وورد ذكرهما في بعض المكتشفات من آثارهم كما ورد في آثارهم المكتوبة ، ففي الشعر الجاهلي جاء وصف للنحل والعسل وفي العصر الاسلامي ورد ذكر النحل في القرآن الكريم في (سورة النحل) وقد جاء فيها ﴿ وأوحى ربك إلى النحل أن اتخذي من الجبال بيوتاً ومن الشجر ومما يعرشون . ثم كلي من كل الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللا ، يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس . إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون ﴾ كما ورد ذكر العسل في (سورة محمد آية ١٥) ورويت عن النبي (ص) عدة أحاديث عن العسل منها « نعم الشراب العسل ، يرعى القلب ويذهب برد الصدر » و « إن كان في شيء من أدويتكم خير ، ففي : شَرْطَةِ مُحجَم ، أو شَرْبَة عسل ، أو لذْعة بنار توافق الداء ، وما أحب أن اكتوي » و « عليكم بالشفاءين : العسل والقرآن » و « من لعق من العسل ثلاث غُدُوات كل شهر ، لم يصبه عظيم البلاء » والغدوة هنا أولى النهار . وجاء في الصحيحين أن رجلاً أتى النبي فقال : أخي يشتكي بطنه ـ وفي لفظ استطلق بطنه ـ فقال : « اسقه عسلاً » ثم أتاه الثانية فقال : « اسقه عسلاً » ثم أتاه الثالثة فقال : قد فعلت ، فلم يزده الا استطلاقا فقال : « صدق الله وكذب بطن أخيك ، اسقه عسلاً » فسقاه فبرأ .

صفات العسل : تختلف صفات العسل باختلاف البلاد الآتي منها ، والفصول ونوع النحل ، والنباتات التي يطوف عليها ، وأحبها إليه : البرسيم والزيزفون ،

والنعناع ، وأكثر أشجار الحمضيات . والعسل النقي سائل صاف ، وهو حلو مقبول ورائحته عطرية ، والأسمر طعمه حريف ورائحته غير مقبولة وأجوده للأكل الأبيض الصافي ، أو الأزرق الصافي الخالي من الحدة والحرافة وكراهة الرائحة . وأما المر الأحمر الثخين المتقطع والأسود واليابس فرديء كالعتيق . وأجوده الربيعي ثم الصيفي وأردأه الشتوي يباع «العسل مصفى ويشهده ويندر أن يكون المصفى غير مغشوش بمادة (الغلوكوز) « سكر العنب » الذي يباع بأقل من نصف قيمة السكر . ويغش العسل بالدقيق المحمص ، ويعرف بواسطة الغَوْل (الكحول) الضعيف حيث لا يرسب فيه ، كما يغش بالنشا أو بالدقيق غير المحمص ، فيزيل منه خاصة سيولته بالحرارة وعدم ذوبانه بالماء البارد ، ويكتسب اللون الأزرق بمادة اليود وبذلك يعرف هذا الغش .

يفضل وضع العسل في وعاء من البلور أو الفخار أو البورصلان وفي مكان بعيد عن الهواء والنور ولا يفضل وضعه في صفائح توتيائية .

قيمة العسل الغذائية : العسل غذاء منشط جداً ، فهو يعطي (٣٠٠) حروري في كل مئة غرام وهو غذاء ذو قيمة كبيرة بحجم صغير والكيلو الواحد منه يعادل في تغذيته خمسة كيلوات من الحليب أو ٢٦ موزة أو ٦٠ برتقالة أو ٥٠ بيضة أو ١١,٧٥٠ كيلوغرام من لحم العجل أو ١٢ كيلو من الخضروات ، والمواد السكرية الموجودة فيه هي سكاكر سهلة الهضم . وهو يقدم لعضلات الجسم نشاطاً سريعاً وقوياً .

يقول عنه الدكتور (كارتون » إنه غذاء حيوي معدني معطر ذو خمائر مفيدة للهضم وعطره يفتح الشهية ، وما فيه من الحديد ، يكافح فقر الدم ، والفسفور فيه ينشط الخلايا الدماغية . وفيتامينات (أ، ب، ج) فيه تجعله غذاء ناجحاً لتغذية العضلات وانمائها وحمايتها .

وقد أشادت الدكتورة (بربارا كارتلاند) في كتابها « سحر العسل » بفوائد العسل ونصحت لمدراء الشركات بأن يقدموا لعمالهم وجبة كل صباح فيها مقدار كاف من العسل ، فإنه يضاعف نشاطهم ويزيد إنتاجهم . فهو غذاء مركز سهل الهضم والتمثل في الجسم يمنحه الدفء والحركة والنشاط وينفع في مداواة علل كثيرة وخصوصاً في أمراض الرئة والحلق والمثانة وهو ملطف ومسهل خفيف . إن العناصر المغذية في العسل تؤلف

ثمانين في المئة من تركيبه وقيمته الغذائية تفوق أنواع السكاكر والحلويات والمربيات والزبدة وهو يحوي عناصر شافية مستخلصة من الزهور والنباتات .

رأي الأطباء العرب : ذكر أطباء العرب بأنه إذا طبخ مع الشبت ولطخت به القوابي أبرأها ، ومع الملح العادي المعدني إذا قطر في الأذن فاتراً أبرأ آلامها ، وإذا تُحُنّك به وتغرغر أبرأ ورم اللسان والحنك واللوزتين والخناق ونقى جروحها المتفجرة. وقالوا: إنه ينفع السؤال إذا شرب مسخنه بدهن الورد والعسل غير المطبوخ يحدث نفخاً ، ويحرك السعال، ويسهل البطن، ولذلك لا يستعمل إلا بعد نزع رغوته. وهو سريع الاستحالة إلى الصفراء، مذهب للبلغم، يستأصله خصوصاً من المعدة، ويكون صالحاً للمشايخ المبرودين والمبلغمين والمرطوبين، ورديئاً لزوي الأمزجة الحارة كالصفراويين. وفي الصيف الحار. والعسل غير المطبوخ صالح للمعدة الباردة وللأمعاء الورمة ووجع المعدة البلغمي ، وهو يغذي غذاء جيداً. وأما العسل المطبوخ فصالح للقيء ملين للطبيعة ، يقيء به من شرب أدوية قتالة من دهن السمسم. وقالوا: إن العسل يحفظ على الأسنان صحتها إذا خلط بالخل وتمضمض به في الشهر أياماً، وإذا استن به على الأصبع صقل اللثة والأسنان وبيضها وأمسك عليها صحتها. وإذا خلط العسل بدهن ورد ولطخ به على القروح البلغمية المالحة أبرأها ، وإذا حقنت القروح والجراحات الناثرة به مع (لسان الحمل) - لمدة ثلاثة أيام - نقاها وغسلها ولحمها . وإذا جعل من الأدوية الجلاءة أحدّ البصر وقوّاه . وإذا عجن بدقيق الحواري (الدقيق الأبيض) فتح الأورام النضيجة وامتص ما فيها ، وإن كانت غير نضيجة نضجها ولينها ، وإذا عجن به « الراوند » الطويل أنبت اللحم في الجراحات العتيقة ، وإذا أضيف إليه اللوز المر ولب المحلب ودقيق الشعير وما أشبهها ، وطلي به البدن درّ العرق . وإذا شرب بالماء نقى الصدر المحتاج الى فضل تنقية ، وإذا شرب الماء عند العطش كان أنفع ما يشربه المفلوجين والمخدّرون .

رأي الطب الحديث : كما جاء في الموسوعة فقد تبين من تحليل العسل أنه يحوي عناصر ثمينة جداً وكثيرة أهمها السكاكر التي اكتشف منها حتى الآن نحو ١٥ نوعاً فقط والبروتئين والمعادن (الحديد، النحاس، الكبريت، البوتاسيوم، المنغنيز، الفوسفور، الكلور، الصوديوم، الكلسيوم، السليكيا، السيليكون ، المنغزيوم) وكذلك يحتوي على فيتامينات (ب^{١}، ب^{٢}، ب^{٥}، ب^{٦}، ج) والخمائر، والنتروجين، والحوامض، والزيوت الأثيرية، والمواد القطرانية .

أقوال بعض كبار الأطباء في العالم عن فوائد العسل : قال الطبيب الشهير د. جارفس في كتابه (طب الشعوب) « إن التجربة المحققة قد أثبتت أن البكتريا لا تعيش في العسل لاحتوائه على مادة البوتاس ، وهي تحرم البكتريا الرطوبة التي هي مادة حياتها » ويقول : « لقد وضع الدكتور « ساكيت » استاذ البكتريا في كلية الزراعة في (فورت كلونر) أنواعاً من جراثيم الأمراض في قوارير مملوءة بالعسل الصرف فماتت جراثيم (التيفوئيد بعد ٤٨ ساعة) وماتت جراثيم (النزلات الصدرية بعد ثلاثة أيام) وجراثيم (الزنتارية بعد ١٠ ساعات) (وجراثيم كثيرة أخرى بعد ٥ ساعات) وأنبثقت تجارب أجريت في (معهد بالثور) بفرنسة أن العسل معقم ومضاد للفساد وأن أي جرثوم لا يستطيع أن يعيش فيه طويلاً لأن درجة تركيزه تجذب الماء من أجسام الجراثيم فتبدّدها وتبين من أبحاث جرثومية أجراها أطباء وعلماء كبار في روسيا أن العسل لا يفسد ولا يتعفن إذا كان في وعاء مفتوح لأن فيه مادة لا تمكن الجراثيم أو الفطور التي يأتي بها الهواء أن تنمو في العسل .

ويقول الدكتور السوفيتي ت. يوبريش في كتابه (العلاج بعسل النحل) : لقد كان العسل طعاماً مفضلاً لدى كل الناس وفي كل العصور فقد وجد في بردية مصرية كتبت منذ ٣٥٠٠ ق.م أن العسل تعالج به الجروح ولإدرار البول ولإراحة الأمعاء وفي بردية إدوين سميث الطبية أيضاً توجد حقائق تثير الاهتمام عن الجراحة وعلاج الجروح، وفيها يأخذ العسل دوراً بارزاً كعنصر شفائي وفي الأساطير الهندية القديمة يأخذ النحل مكان الشرف وتمثلت (فيشو) أي السماء التي تمنح الحياة للعالم في شكل نحلة تقف على زهرة اللوتس وكان الدواء الذي يهب السعادة للناس ويحفظ الشباب في تلك العصور مصنوعاً في مجمله من العسل وكان العسل يعتبر أهم ترياق ضد السموم المعدنية أو النباتية أو الحيوانية وتقول الـ « إيورفيدا » : إن حياة الانسان يمكن اطالتها إذا حافظ الانسان على وجبة معينة أهم عناصرها (اللبن والعسل) وفي اليونان القديمة كان العسل يعتبر أغلى منح الطبيعة وكان هوميروس يتغنى بمدائح العسل وبخصائصه الممتازة في ملحمته الخالدة وهي (الإلياذة والأوديسة) وفي الإلياذة يصف بالتفصيل كيف جهزت (أجاميدا) شراباً منعشاً من العسل لمحاربي الاغريق .

وقد اعترف (فيثاغورث) أبو علم الرياضيات بأنه عاش الى التسعين بفضل أكله العسل . وكان فيثاغورث وأتباعه يعيشون على طعام نباتي ومعه العسل .

وكان (ديموقريتس) الذي ابتكر النظرية الأرية بأكل العسل مع الطعام وعاش إلى ما بعد المائة ولما سئل عن النصيحة في استبقاء الصحة قال: « يجب على الناس إذا أرادوا إطالة أعمارهم أن يأكلوا العسل ويدهنوا بشرتهم بالزيت » .

وكان (أبو قراط) أبو الطب اليوناني الذي عاش منذ ٢٥٠٠ ق.م يأكل العسل باستمرار وقد استعان به في طبه كعلاج لكثير من الأمراض وقد قال عنه « إن العسل مع غيره من الأطعمة الأخرى يمنح الغذاء والصحة » وقد عاش حتى بلغ سناً متقدمة وهي (١٠٧) سنوات . وكان أرسطاطاليس وهو أبو العلوم الطبيعية اليونانية خبيراً بالطب وكان يقول: « إن للعسل خواصاً متميزة عن بقية الأطعمة تقوي الصحة وتطيل العمر » .

والشاعر الاغريقي القديم (أنا كريون) كان العسل غذاؤه الأساسي وقد عاش حتى بلغ (١١٥) سنة . وقد كتب ديسقوريدس وهو عالم إغريقي عاش منذ حوالي ٢٠٠٠ ق.م « إن العسل يمكن استعماله بنجاح في علاج أمراض الأمعاء والجروح المتقيحة والبواسير » وكان (جالينوس) الطبيب والفيلسوف والمجرب الاغريقي القديم يؤكد أن العسل علاج نافع لكثير من الأمراض وكان يصفه كعلاج لحالات التسمم المختلفة ولأمراض القناة الهضمية وكان الشيخ الرئيس ابن سينا العالم الكبير الذي احتفل العالم بمرور ألف عام على ميلاده في عام ١٩٥٢ ينصح بالعسل لإطالة العمر وحفظ القدرة على العمل في سن متأخرة وقد اعتاد أن يقول: « إذا أردت أن تحتفظ بشبابك فاطعم العسل » وكان يعتقد أن الاشخاص الذين جاوزوا الخامسة والأربعين يجب أن يأكلوا العسل بانتظام وخصوصاً مع (الجوز) المسحوق لأنه غني بالزيت .

فوائد العسل في العلاج : وصف العسل نتيجة أبحاث طويلة ودقيقة بأنه ذو تأثير فعال ومدهش في بناء جسم الطفل إذا خلط بلبن المرضعة أو غيره، فهو يقوي الرضيع ويساعده على النمو، ويطهر جسمه، ويسهل وظائف أعضائه .

وثبتت فائدة العسل في معالجة الجروح المتقيحة ، والتقرحات الجلدية، والتهاب الغدد العرقية، والعظم النقي، والحروق، وعروسة الأبط (وذلك بدهنها بالعسل) وعولجت الدمامل والحميرة الخبيثة بدهنها بالعسل عدة مرات في اليوم بعد تشطيب المكان المصاب ليدخل العسل إلى مكان الداء، ويوصف العسل اليوم كأحسن علاج لحفظ حيوية الجلد، ونضارة الوجه، وقوة الشعر، وجماله، ولمعانه.

ويفيد خاصة المفكرين والشيوخ الضعفاء والأطفال الرضع وفي مرض (البلاغرا)

المتصف بخشونة الجلد أو الاضطرابات الهضمية والعصبية ، وهو يثبت الكلس في العظام ويحمي من الكساح ونخر الأسنان، وتقوس الساقين، وينظم حركة التنفس، ويفيد المصابين بأمراض الصدر، ويلين، ويلطف صعوبة البلع والسعال وجفاف الفم ويقي من فقر الدم، وينفع الكبد والكليتين والالتهابات في المعدة، والسل الرئوي، والعسل منوّه ومقو وذو فائدة عظيمة في الأمراض الباطنية وأمراض المسالك الهوائية ويلائم كل الأمزجة .

وذكرت بعض المجلات أن أحد مربي النحل كان يتعاطى (٧٥) ملغ من الشهد الملكي (وهو الغذاء المخصص لملكة النحل ، والذي يتشكل من الافراز الفردي الذي تخرجه صغيرات النحل من ريقها وغدد فمها وتغذي به ملكة النحل من ساعة تكوينها الى يوم زوالها وهو الذي يجعل الملكة تعيش ستة أعوام بينها النحلة العادية لا تعيش أكثر من بضعة شهور) .

وقد ذكرت الدراسات أن (الشهد الملوكي) يفقد خواصه الحيوية بعد ساعتين من خروجه من الخلية . . نقول لقد ذكرت بعض المجلات ان أحد مربي النحل كان يتعاطى (٧٥) ملغ من الشهد الملكي يومياً فشفي من مرض المؤثة (البروستاتا) ومتاعبها

كما ذكرت الموسوعة أن (سم النحل) الذي تفرزه في الجسم الذي تلسعه دفاعاً عن نفسها أن فيه شفاء لبعض الأمراض فقد لسع النحل ـ بطريق المصادفة ـ مريضاً بالرثمة (الروماتيزما) بجوار مفصله المريض ، بجوار مفصله المريض ، وكان عجيباً أن شفي من مرضه بعد اللسع ، فحذا هذا ببعض المخابر الى إجراء تجارب على مرضى الروماتيز والمرض القطني وعرق النّسا فظهرت نتائج حسنة ومشجعة على استنباط علاج لها الأمراض من (سم النحل) وجرّب الطبيب الأمريكي الشهير (ايكارت) علاج السل النحلة بدهنها بالعسل ، فهدأ الألم وزال الورم . وكذلك الشمع الذي تصنعه النحلة يستعمل اليوم في الطب أساساً لصنع المراهم والدهانات والكريمات المرطبة وثمة العدم من الوصفات الطبية يدخل في تركيبها العسل وبعض الأطعمة والحشائش لعلاج بعض الأمراض من يودّ معرفتها بالتفصيل فليراجع الموسوعة (قاموس الغذاء والتداول بالنبات) ص ٤٠٠ حتى ٤١٣ وكتاب (العلاج بعسل النحل) الفصل الثاني والراس وكتاب (القانون في الطب) ص ٤٣ وكتاب (الغذاء لا الدواء) ص ٤٢٧ .

القهوة

اقترنت القهوة بحياة العرب وتقاليدهم اقتراناً وثيقاً فأصبحت لها عندهم مكانة خاصة وتقاليد معينة ، ونظم فيها شعراؤهم قصائد كثيرة وطارت شهرة « القهوة المرّة » التي تفنن العرب في إعدادها وفي وضع طرق وتقاليد معينة لتقديمها واحتسائها . وموطنها الأساسي في الشهرة والاكتشاف أرض العرب (اليمن) .

يبلغ ارتفاع شجرة القهوة ما بين ثمانية وتسعة أمتار وهي دائمة الاخضرار في جميع فصول السنة ، وأزهارها بيضاء اللون ، ولا بد لنمو القهوة ونضوجها من مناخ حار ذي أمتار استوائية غزيرة ، كما هو الشأن في جميع البلاد التي اشتهرت بزراعتها وانتاجها وبشكل خاص في الحبشة سيلان ، جاده ، البرازيل وغيرها) ومع أن العادة جرت على استعمال بذور القهوة وحدها ، إلا أن أهالي الحبشة ابتكروا من ثمرة القهوة الكاملة طعاماً خاصاً يأكلونه بعد أن تسلق ويرش عليها الملح .

يقول الدكتور المرحوم صبري القباني عن حبة القهوة بأنها معقدة التركيب من الناحية الكيميائية إلا أن أهم ما يدخل في تركيبها من مواد هو (الكافئين) وهذه المادة تختلف باختلاف نوع القهوة نفسها .

ويعتبر الكافئين في نظر الطب مادة مدرّة للبول ، ومقوية للقلب ومنشطة للأعصاب والعضلات ، وهي نفس النظرة التي نظر بها العرب الى القهوة منذ زمن بعيد . إذ كانت لهم محطات خاصة أشبه بالخانات تقف فيها ركبانهم لتستريح من عناء السفر ، وتنشط قواها بارتشاف بعض فناجين من القهوة .

إن ثلاثة فناجين من القهوة يحتسيها الانسان في اليوم الواحد ، تعتبر منبهاً قوياً أما ما زاد عن هذا المقدار فهو منبه شديد الضرر ولا فائدة منه على الاطلاق . ففنجان القهوة العادي يحتوي على مقدار (٩) ميلغرامات من الكافئين ، فإذا ما أكثر الانسان من تناول القهوة وأدمن على ذلك أصيب بتسمم بطيء فيغدو نومه خفيفاً قصيراً مفعماً بهواجس الأحلام ، وتضعف شهيته للطعام ، ويصاب بآلام معوية ، واضطرابات في التبرز ، وتناوب ما بين الاسهال والامساك ، ويبطء في عمل القلب ، واختلال في نظام خفقانه ، وضيق في التنفس لأقل مجهود ، وضعف في القوة الجنسية فالتاريخ يروي لنا أن لويس الرابع عشر ملك فرنسا فقد قدرته التناسلية بعد اعتياده على شرب القهوة ، ورد الأطباء القدامى برودة فريدريك الثاني الجنسية إلى إفراطه في تناول القهوة . ويحرّم بعض الأطباء القهوة على

مرضاهم المصابين بضعف الدم، لأنها تزيد في نشاط الدورة الدموية، بينما يسمح بعض الأطباء بتناولها شريطة التزام مبدأ الاعتدال في ذلك، ونفس القول ينطبق أيضاً على المصابين بتصلب الشرايين .

هناك صفتان جيدتان للقهوة. فهي مع كونها منبهاً من المنبهات إلا أنها لا تورث متعاطيها ذلك الشعور بالاستزادة من شربها على مر الزمن كما أن المدمنين على تناولها لا يشعرون بالخمول الذي يصاب به مدمنو المنبهات الأخرى، وإذا ما تناولها الانسان باعتدال استطاع أن يتقي أذاها .

ويبدو أن تأثير القهوة يختلف باختلاف التركيب الطبيعي لكل شخص ولكي نقلل من ضررها بقدر الامكان يحسن بنا أن نتوخى دائماً البن الطازج المحمص والمطحون حديثاً ، وأن نضعه على نار هادئة لا تصل بالماء إلى درجة الغليان، ويفضل استعمال آنية مصنوعة من الزجاج أو الصيني المطلي بالميناء، بدلاً من استعمال الغلايات النحاسية والمعدنية .

أما بالنسبة للمرضى بالقلب والنقرس والقصور الكبدي فعليهم أن يتحاشوا شرب القهوة، وعلى العكس فهي موصوفة للذين يعانون من انخفاض الضغط والوهن (Asthèmiques) .

ومن المعروف أن هناك مواداً معطرة في القهوة مرتبطة بالزيوت الأساسية وهذه الزيوت تتبخر وتتناقص تدريجياً من جراء احتكاكه بالأوكسجين . ولذا كان لا بد من تحاشي ترك القهوة على احتكاك بالهواء ، ومن هنا كان من الحكمة شراء كميات قليلة من القهوة وتجديد هذا الشراء كل أسبوع مرّة وأن تحفظ في جو مناسب والكمية المشتراة سواء أكانت مطحونة أم لا ، يجب أن تحفظ في الثلاجة فالبرودة والظلام يقللان من سرعة تبخر الزيوت من جراء الاحتكاك بالأوكسجين .

وللأسباب نفسها ينبغي طحن القهوة بصورة تدريجية حسب الحاجة ذلك أن الزيوت المعطرة تكون أقل تبخراً في حال عدم الطحن وأفضل وسيلة لطحن القهوة الآلات التي لا ترتفع فيها الحرارة . لأن الحرارة تساعد على تبخر الزيوت .

والقهوة والشاي بينهما منافسة قوية ونشيطة في الوطن العربي والعالم ويمكن القول : إنهما فرسا رهان في ميدان واسع من ميادين سباق عنيف طويل ، كلاهما له مجالاته وانصاره ومؤيدوه » .

وما تزال القهوة في كثير من البلدان تتقدم على الشاي ويعتبرها البعض (حليب المفكرين) فقد قال عنها الروائي الفرنسي الشهير بلزاك « أنا لا أعلم شراب الآلهة الذي كان يذكره اليونانيون ولكني أحب أن اعتقد أنه القهوة المعروفة ».

وكان من أبرز المغرمين بالقهوة « فولتير » كبير كتاب فرنسة الذي كان يشرب كميات كبيرة من القهوة يومياً . وعظيم موسيقي الألمان (بيتهوفن) الذي كان يستهلك ستين حبة من البن في سبيل إعداد فنجان قهوته . وكبير أطباء انكلترا (هار في مدينة Harvey هارفي) مكتشف دورة الدم أحضر قبيل موته كما جاء في كتاب الموسوعة لأحمد قدامة . أحضر كاتب عدل وأراه حبة بن وهو يقول : « من هذه يأتي الحظ والنجاح والذهن » وقد أوصى - في وصيته - لكلية الطب في لندن بست وخمسين ليرة من البن من مختبره ، طالباً من الموصى لهم أن يجتمعوا في أشهر ذكرى موته السنوية ليشربوا منها . والطبيب الفرنسي « تروسو » علامة القرن التاسع عشر كان يقول : « لا يوجد علاج لضعف الأعضاء التناسلية كالقهوة » وهذا الكلام يناقض ما ورد على لسان الدكتور المرحوم صبري القباني الآنف الذكر بأنها تضعف القدرة الجنسية في كتابه (الغذاء لا الدواء) ولعلّ الرأي الصحيح هو لعلماء الغذاء بصفتها مادة كثيرة الشيوع والاستهلاك ثم لعلماء الطب بصفتها مادة لها أثر كبير في أجسام متناوليها فلنسمع رأي هذين الطرفين الاختصاصيين .

رأي الطب القديم : يقول داوود الانطاكي كما جاء في الموسوعة في تذكرته عن (البن والقهوة) وهما بمعنى واحد : « أجود البن الرزين الأصفر ، وأردؤه الأسود ، ومن فوائده تجفيف الرطوبات والسعال البلغمي والنزلات وفتح السدد وإدرار البول وهو كما يقال : يجلب الصداع الدوري ويهزل جداً ويورث السهر ، ويولد البواسير ، ويقطع شهوة الباه . فمن أراد شربه للنشاط ودفع الكسل فليكثر من أكل الحلو . وقوم يشربونه باللبن وهو خطأ يخشى منه البرص ! ».

رأي الطب الحديث : ان تناول القهوة بنسبة قليلة مفيد ، فإن دخول فنجان قهوة الى المعدة يعقبه شعور بالراحة يمتد عدة ساعات بسبب تأثير الكافئين في الجهاز العصبي ولذلك فإن شرب فنجان قهوة بعد الأكل يساعد على الهضم ولكن بالنسبة للأشخاص الذين يأكلون قليلاً ، فإن هذه العادة خطرة عليهم بل ضارة ، فإن بعض المصابين في معدهم تجرهم القهوة الى التهاب في معدهم .

تزيد القهوة في النشاط العقلي ، وتنبه المخيلة ، وتوضح الأفكار . ولكن (بلزاك)

الذي كان يستهلك كميات كبيرة من القهوة يومياً لهذه الغاية وقع ضحية لمرض القلب .

وإن القهوة إذا أخذت بكميات كبيرة تصبح سمّا ناقعاً للجسم فتثير الجهاز العصبي ، وتخلق مضايقات شديدة وأرقاً دائماً . ورجفة في اليدين وارتباكاً في التكلم ، وخفقاناً في القلب وتسمّماً مزمناً ، ولوناً شاحباً ، وبياضاً في اللسان ، واضطرابات في جهاز الهضم .

يسمح بشرب القهوة ابتداء من سن الخامسة عشرة لكل شخص يتمتع بصحة جيدة بشرط ألا يكثر منها ، ويفضل أن ينقطع عن تناولها منذ الساعة السابعة عشرة بعد الظهر . يأخذ فنجاناً صغيراً بعد الترويقة وآخر بعد الغذاء إذا كان محتاجاً لبذل جهد عقلي يحتاج إلى اليقظة . وتفيد القهوة الأشخاص الذين يعملون بعقولهم ، والمصابين بهبوط ضغط الدم ، وذوي الهضم الكسول ، وفي الحالات التي يحتاج فيها الجسم إلى شراب منبه ، وتمنع القهوة عن ذوي الضغط الدموي المرتفع ، ومرض القلب والعصبية ، والأطفال .

وعلى العموم يجب أن يخفف تناول القهوة من سن الأربعين ، فلا يؤخذ في النهار أكثر من فنجانين اثنين .

رأي علماء الغذاء : تتركب حبوب القهوة من مواد عديدة تختلف نسبتها وأنواعها بحسب نوع النبات والأرض التي ينبت فيها ، وتحتوي بصورة عامة على : (٨ ـ ١٤٪) مواد دسمة و (١٢ ـ ١٤٪) مواد سكرية . و (٦٪) معادن و (٤ ـ ٥٪) منغنزيوم ، بوتاسيوم ، حامض فسفوري . و (١,٣٠ ـ ٣,٢٠ ملغ) منغنيز في المئة غرام . ونحاس من (١ ـ ٣ ملغ) وزنك من (٠,٢ ـ ٠,٧ ملغ) وروبيديوم ٤ ملغ ، وفلور ، ويود ، وفيتامين ب ب ، من (١٦ ـ ٢٦ ملغ) وهافئين من (٠,٣ ـ ٠,٧٪) تريغونيين مواد معطرة توجد في البن المحمص فقط يجمعها اسم (كافيول) و ٠,٠٥٪ الى ٠,٠٧٪ مواد سامة .

فيظهر من هذا التحليل ان القهوة ليس فيها أية قيمة غذائية قد يقال : إن القهوة مع الحليب أقل ضرراً من القهوة لوحدها ، ولكن الاخصائيين في الصحة الغذائية يرون أن هذا المزج غير حسن ، لأن القهوة والحليب لا يبقيان في المعدة وقتاً واحداً معاً ، ويقدمان للمعدة خمائر هضمية مختلفة وهذا ما يسبب لدى بعض الأشخاص اضطرابات في الجهاز الهضمي في الكبد أو المعدة أو الأمعاء .

إن القهوة تضعف القابلية عند الشاب ، وهي إذا كانت تدر البول إذا أخذت بكمية كبيرة ، فإنها تهيج المثانة ، وتجر إلى التهابها . بينها البديل عنها (كالشعير والهندباء) أكبر فائدة في إدرار البول دون أن يحدث ضرراً .

الشاي

من الثابت أن الشاي قد بدأ انطلاقته في أرجاء العالم من الهند والصين ثم انتشر في اوروبا وفي أرجاء العالم .

وكان الصينيون يعتقدون بأن الشاي يطهر الماء ، فكانوا لا يشربون الماء إلا بعد غليه واسقاط بضع وريقات من الشاي فيه وما علموا أن العامل المطهر في ذلك هو غلي الماء وليس إضافة وريقات الشاي إليه .

واليوم ينتشر الشاي في جميع أنحاء المعمورة ويحتل مكانة أساسية على الموائد ، وله نظم وتقاليد في إعداده وتقديمه ، فهو يقدم كمشروب للضيافة لدى كثير من الشعوب ، بدلاً من القهوة ، كما تخصص ساعة معينة من اليوم لدى الانكليز ، لتناول الشاي ، ويعنى الفلاحون والريفيون في البلاد العربية بالشاي عناية كبرى فيتفننون في إعداده وتقديمه . وفي مصر وليبيا وبعض المناطق في القطر العربي السوري يقدّم الشاي مكثفاً الى درجة تجعل لونه قريباً من السواد وله أصول معينة وأوقات محددة يتم تعاطيه خلالها . وللشاي أنواع عديدة ، وألوان عديدة أيضاً ، فمنه السيلاني والهندي والياباني ومنه الأحمر والأخضر والأوخرق ، وهذا الاختلاف ناجم عن طريقة التحضير ، لأن وريقات الشاي الغضة تكون عادة خضراء اللون قبل قطفها ، وهي تحتوي على خمائر « نزيمات » تفعل فعلها في الوريقات إذا ما تخمرت بعد قطافها ، فتبدل من طعمها ولونها فإذا ما حيل بين الوريقات والتخمر ، ظلت خضراء اللون ، وذلك بتعريضها للبخار الحار ، ثم فرشها على حصر وأطباق خاصة لتجف تحت أشعة الشمس ، فتحافظ على غضيرها « كلوروفيلها » الأخضر وبالتالي على ما فيها من مواد عفصية ، وتهئين أو « شايين » وزيت طيار ، أما إذا خمرت وجففت لونها فإن لونها الأخضر يتحول إلى أصفر ثم الى أحمر قاتم مائل للسواد ، وبذلك يفقد الشاي بعض عناصره وخاصة العفص ، وبما أن العفص مادة مقبضة فإن شارب الشاي يشعر بطعم قابض في فمه ، يترافق مع جفاف الغشاء المخاطي .

وللشاي أنواع أخرى عديدة ، منها الشاي الأبيض ، وهو ذو وريقات صغيرة

ملتفة ، له رائحة زكية ، وهو نادر جداً ، لأنه يقطف من رؤ وس الأغصان ، ويقدم هدية للملوك والأمراء ، أما الشاي المسمى (اوفرق) فهو منقط بنقط بيضاء وله أوراق طويلة مفتولة .

فوائد الشاي ومضاره : ان المادة المنبهة الموجودة في الشاي والتي تسمى (شايين) يقول عنها الدكتور المرحوم صبري القباني في كتابه الغذاء لا الدواء هي مادة تشبه (الكافئين) الموجودة في القهوة ، منبهة للأعصاب ومقوية للقلب ، إذا استعملها الانسان باعتدال أما الرائحة الخاصة للشاي فتأتي من الزيت الطيار الموجود في أوراقه ، أو من بعض الروائح التي تضيفها معامل إعداد الشاي لتزكي رائحته ، كما يحتوي الشاي أيضاً على (التوفيلين) وهو مادة مقوية للقلب ، مدرة للبول ، وعلى ضوء هذه المحتويات التي يضمها الشاي يمكن اعتباره مفيداً في بعث نشاط الجسم وعلاج صداع المراهقين ، المصابين بالرعن (ضربة الشمس) والمساعدة على الهضم إذا أخذ بعد الطعام بثلاث ساعات أو أربع ، على أن يكون خفيفاً مرققاً ، وأخيراً يفيد الشاي في دفع العطش ، ومساعدة الجسم على مقاومة الحر وخاصية أخرى لا يعرفها كثيرون وهي أن (الشايين) « النهثين » لا يؤثر على القلب مباشرة بل على الجهاز العصبي . وتأثيره غير فوري بل بالتدريج بعكس القهوة فإن الكافئين الموجود فيها يؤثر مباشرة على غشاء المعدة والقلب .

أما أضرار الشاي فمتأتية من مادة العفص المعتجنة الموجودة فيه فهي فضلاً عن خاصتها المسببة للامساك والقبض ، تشكل طبقة (كيتينية) على غشاء المعدة والأمعاء إذا أخذ قبل تناول الطعام ، فتحول دون إفراز العصارات الهاضمة ، فيسوء الهضم ولا يمتص الجسم أغذيته بشكل جيد ، وكلما ازداد غلي الشاي في الماء ، ازداد ضرره ، لأن ذلك يزيد في إغلال العفص الموجود في الأوراق .

هذا ويؤذي تناول الشاي بعض الأشخاص (الحرضينين) ذوي الاستعداد للبدانة وتولد الحصيات ، لأنه يسبب لديهم خللاً في احتراق الأغذية وبالتالي يسبب تراكم الرمال وترسبها .

شاي البرازيل (المتة)

أمّا المتة : فهي نبتة تنبت في أمريكا الجنوبية وخاصة في البرازيل والارجنتين وهي تسمى (شاي البرازيل) ويقال : إن موطنها الأصلي هو الباراغواي ويستعمل هناك مغلي أوراقها كما نستعمل هنا مغلي الشاي وقد انتقلت عادة استعمال منقوع أو مغلي المتة الى

سورية بعد أن جاء بها المهاجرون العائدون من أمريكا .

وقد وجدت أن التعرّف على منافعه ومضاره مفيد للقارىء فرجعت إلى كتاب الدكتور المرحوم صبري القباني الغذاء لا الدواء ص ٣٥٧ وللموسوعة الغذائية للأستاذ أحمد قدامة ص ٦٦٥ واجتزأت هذه المعلومات .

يقول د. القباني : إن المتة تجمع بين مفعول القهوة المنبهْ ـ دون أن يكون له أثر القهوة في القلب والأعصاب ـ ومفعول الأدوية المغذية والمقوية وقد أثبت تحليل أوراق المتة احتواءها على الكافئين بنسبة ٢٪ والأزوت ٢,١٥٪ والسكر ٦,١٠٪ وعلى العفص والفيتامين (ث ـ) والجدير بالذكر أن مقادير العفص الموجودة في المتة أقل بكثير من مقاديرها في الشاي ولهذا فمغلي المتة غير قابض كمغلي الشاي ولا تؤثر مقادير العفص الموجودة في المتة على غشاء المعدة ولا تحول دون إفرازاتها كما هي الحال في الشاي ، لذلك فهي هاضمة إذا أخذت بعد الطعام وتفيد المتة كل من يعمل بعضلاته أو بدماغه ، ويكفي للدلالة على ذلك القاء نظرة على جموع شاربي هذا المغلي بعد أن يصيبوا منه كفايتهم كيف يأخذون بالمرح والغناء ، وكيف ينطلقون من عقال مجتمعهم مستمتعين بحريتهم وبأحاديثهم . . إنهم ينتقلون إلى مستوى ذكائهم العادي دون أن يصابوا بما يصيب شارب الخمر من سكر ونشوة .

والمتة مغذية تعين على اسكات حسّ الجوع ولذلك فهي تفيد الفقراء الذين تعوزهم الأغذية ومن فوائدها الطبية أنها تحرك العضلات الملساء ولذلك فهي ملينة يستفيد منها كل من يشكو القبض المعند ، ويستفيد منها المدمنون على التدخين . . لأن التدخين يبطىء من التفاعلات الحيوية الكيماوية في جسم متعاطيه ، فتأتي لتبعث النشاط في الأنسجة العصبية وفي الأنسجة الفصلية ، فتثيرها من بعد همود وتحركها من بعد جمود . والمتة تفيد العصبيين والمصابين بالنور استانيا (الوهن العصبي) والذين يشكون الصداع والشقيقة (آلام جانب الوجه والرأس) والذين يشكون عسرة في التنفس .

وتقول الموسوعة : إن في المتة مقادير من فيتامين (ج)، والعفص وإنها هاضمة ، منشطة ، مغذية ، مفرحة ، ملينة ، يفضل أن تشرب بعد الطعام بوقت طويل لتسهل هضمه ، وإذا شربت قبل الطعام يشعر شاربها بالشبع وإذا شربت على الريق تلينّ الأمعاء والمعدة ، والاكثار من شربها لا يحدث امساكاً ، ولا يضر بالقلب والأعصاب كالقهوة ، بل هي تبعث النشاط في العضلات والأعصاب ، وتزيل آلام الرأس والصداع ، وعسر

التنفس وتفيد الذين يرهقون أدمغتهم وعضلاتهم ، وتساعد العمال والرياضيين على تحمل التعب والمشي والارهاق .

ويجب ألا يضاف إلى المتة في شربها شيء آخر مثل الحليب أو الكحول أو عصير فاكهة ما .

البابونج « Lacamomille »

معرب كلمة (بابونه) أو (بابونك) الفارسية . تطلق على جنس نباتات عشبية طبية من الفصيلة المركبة « Composées » .

فيها أنواع تنبت برية ، منها نوع ينبت كثيراً في الشام واسمه (Matricaria Chamomille) ونوع ينبت في اوروبا يسمى (Comomille Romaine) والفرق بين أصناف هذا النبات هو في لون الزهر فقط . وسمي في بعض الكتب الطبية القديمة « الأقحوان » وهو خطأ .

في الطب القديم : جاء في الموسوعة إن البابونج استعمل منذ القديم في الطب ، فأزهاره المحتوية على بعض المواد الشحمية وأشباه القلويات والعطر الخاص به وصفت شرباً ، وزيته وصف مروخاً قال عنه الأطباء القدماء : إنه يفيد في تعريق الجسم ، وضد التشنج ، ويسكن آلام الأحشاء ، ويزيل النفخة ويبرىء وجع الكبد ، ويذهب اليرقان ، ويفتت الحصى ، ويدر الفضلات ويذهب الاعياء والتعب ، والنزلات ، وينقي الصدر ، ويفيد في جميع الحميات ، ويقوي الأعصاب والدماغ ، ويزيل الوسواس والصرع والشقيقة وآلام البرد : ألا ترون معي أن البابونج هذه العشبة التي تنمو في معظم المناطق العربية تمثل صيدلية بنفسها لكثرة منافعها ؟ ونحن بكل أسف ما زلنا نكرع من الشاي والقهوة والمتة عشرات الكؤوس دون أن نشرب (البابونج) إلا نادراً .

يقول عنه الشيخ الرئيس ابن سينا في القانون « وللدماغ نافع من الصداع البارد ولاستفراغ مواد الرأس ، وينفع الرمد والبثور والحكة والوجع والجرب ضماداً ويسهل النفث ، ويذهب اليرقان ، ويدر البول (شرباً) ويقول عنها الدكتور أمين رويحة في كتابه التداوي بالأعشاب « الجزء الطبي منها رأس الأزهار في شهري (حزيران وتموز) والمواد الفعالة فيها : (زيت طيار مع الزيت الأزرق آزولين (Azulen) ومواد مرة مضادة للعفونة طاردة للغازات المعوية ، مسكنة للالام التشنجية ومعرقة . يستعمل مسحوقها

طبياً من الخارج بذرّه فوق التهابات الجلد الرطبة (اكزما) وفوق القروح والجروح في الفم أيضاً والسرطان الخارجي المتقرح والجيوب المتقيحة في العظام والتهاب الأظافر الخ . . فهو يزيل من إفرازاتها القيحية (الصديدية) الروائح الكريهة ويساعد على شفائها ويستعمل المسحوق أيضاً للشم (أنفية) لمعالجة الزكام المحتقن والزكام المزمن المنتن . ويستعمل بخار مغلي الأزهار للاستنشاق لمعالجة التهاب المسالك الهوائية (الأنف ، الحنجرة ، القصبة، بحة الصوت ، السعال أو لتهبيل الأذن وتسكين آلامها ، أو العين المصابة أجفانها بالتهاب الغدد الدهنية (شحاد) أو الأنف المصاب بالدمل ، مدخله أو أرنبته ، وتستعمل الوسائد الصغيرة المملوءة بالأزهار بعد تسخينها فوق الموقد لمعالجة آلام الرماتزم والآلام العصبية الأخرى الموضعية (نويرالجي) بوضع الوسادة فوقها ، ويستعمل مستحلب الأزهار من الخارج للغرغرة في التهاب اللوزتين وتقرحات الفم وغسل العيون المصابة بالرمد ، وللغسول (الدوش) المهبلي لمعالجة افرازات المهبل البيضاء أو المنتنة ، أو لغلسل داخل الأنف المصاب بتقيح الجيوب والرائحة النتنة ، أو لتكميد الجروح والقروح والأكزما . الخ . . وكذلك تعالج لسعة الأفعى وغيرها من الحشرات السامة بكمدات مستحلب زهرة البابونج . وغسل الشعر الأشقر بهذا المستحلب يكسبه لوناً زاهياً . ويعمل المستحلب للغسول بنسبة ملعقة كبيرة لكل ليتر من الماء الساخن (ويستحسن أن لا تصل حرارته إلى درجة الغليان) بالطرق المعروفة ثم تصفيته بعد خمس دقائق للاستعمال (كشراب) لمعالجة جميع أنواع الآلام التشنجية داخل الجسم (المغص) المعدي والمعوي وآلام رمل الكلي وحرقان البول في التهابات المثانة وفي مغص الرحم . وأما للكمدات وغسل الجروح والقروح . . الخ . . فتزاد نسبة الأزهار الى ثلاث ملاعق كبيرة لكل ليتر من الماء الساخن . وتستعمل حمامات قدمية ساخنة بمستحلب زهر البابونج لمعالجة الصداع . ومما يذكر أن زيادة كمية الأزهار المغلية أو زيادة الكمية المشروبة عن فنجان أو فنجانين في اليوم تسبب القيء ويعطى المستحلب فاتراً ومخففاً للأطفال الرضع المصابين باسهال أخضر ممزوجاً بقطع بيضاء ويستعمل المستحلب ساخناً بدرجة (٣٧) لحقنه داخل الشرج (حقن شرجية) لمعالجة الامساك أو آلام المبيض . وتعالج القروح المعدية والمعوية بالحمية اللازمة وشرب مستحلب البابونج مع الامتناع عن التدخين وشرب القهوة والشاي . حيث يشرب جرعات باردة طيلة اليوم وتضيف الموسوعة بأن البابونج ينشط الهضم ويجلب النوم ويخفف الحرارة وعوارض الهستيريا والتهاب المجاري البولية . والكمادات لعلاج الآلام الرثية (الرماتزما) والنقرس كما أن غسل الرأس بمستحلب البابونج يمنع سقوط الشعر .

ويقول الدكتور صبري القباني عن البابونج : إذا ما جرى مزج البابونج بكمية متساوية معه من الترنجان وصنع منه شاي خاص فإنه يساعد على تهدئة الأعصاب ، ولا يكون تأثيره هنا سريعاً ، بل يدوم بعض الوقت ولهذا يجب الاستمرار على تناول هذا الشاي مدة من الزمن ، فيعمل في نفس الوقت على دفع التوترات في الجهاز الهضمي ، التي ترافق هذه الأعراض العصبية عادة ، ويعتبر تأثير البابونج المهدىء ذا قيمة كبيرة في عملية الهضم أيضاً لأن الاضطراب النفسي كثيراً ما يؤدي إلى التأثير على الافراز المعدوي بل ومنع إفرازه في بعض الأحوال العصبية ، ويؤكد بأنه لا يجوز أن يغلى البابونج بالماء بل أن يصب الماء الغالي فوقه ثم يصفى ويؤخذ .

ويصف العالم الاخصائي بالمعالجة بالأعشاب (فايس) استخدام البابونج في معالجة الاضطرابات المعوية بعد مزجه بسكر (اللاكتوز) وبما أن بعض الجراثيم النافعة التي تعيش في أمعائنا تساعد على عملية الهضم وان الاضطرابات المعوية تضرها ، فإنه لا بد من توفير المجال لها للقيام بعملها في جسمنا والقضاء على مثل هذه الاضطرابات فيه ، فشاي البابونج وسكر اللاكتوز يقومان بهذه المهمة ويساعدان على شفاء الأمعاء من اسقامها .

ويوجد الى جانب شاي البابونج (أي مستخلصه بواسطة الكحول) طائفة من مركبات البابونج الأخرى ، كأثير البابونج وماء البابونج والمراهم المصنوعة منه وهلم جرا وهي تستخدم جميعها في مثل هذه الأغراض . والبابونج مع النعناع والترنجان يشكل مستحلباً أو شاياً مسكناً لجميع الاضطرابات المعدية والمعوية . ومع الشمرة والزيزفون أيضاً . ومع السوسن والفاسول على أن تؤخذ منها مقادير متماثلة .

البيض

جاء في الموسوعة : العلم يعرّف البيضة بأنها مادة عضوية تحتوي على جرثومة الطير وهي تتركب من غلاف جيري ، وغشاء داخله البياض ، وفي الوسط الصفار ومادة دسمة ومادة آزوتية . يتألف البياض من زلال (البومين) بنسبة ٧٠ ـ ٨٠٪ في المئة وملح بنسبة ١٥ ـ ١٨٪ في المائة وماء ٧٥ ـ ٨٠٪ في المائة ويتألف الصفار من ١٥٪ زلال و ٣٠٪ مواد دهنية و ٥٪ فسفور و ١,٥ كلسيوم ، و ٨,٠٪ حديد و ٥٪ ماء وفيتامينات (أ ـ ب[١] ـ ب[٢] ـ) وفيه أثار ضئيلة من فيتامينات (د ـ ب ـ و) وبروتئين صفار البيض يحوي الفيتيلين والليستين وهما غنيان بالأنزيم اللازم للهضم والليستين أقل غنى بالفسفور بينما

الفيتيلين أكثر غنى بالكبريت وإلى جانب هذه العناصر يحوي البيض (الكلسيوم ، النفتنيز ، البوتاسيوم ، الزنك ، النحاس ، الصوديوم السيليسيوم ، الكلور ، اليود ، والفلور بنسبة ضئيلة) .

البيض غذاء كامل : وعلى هذا يعتبر البيض غذاء كاملاً لاحتوائه على البروتين والدهن والفيتامينات والهرمونات والأملاح المعدنية ، وهيدرات الكربون ، ولذا فإن تناول بيضتين في الصباح تكفيان لإعطاء الجسم حاجته من البروتين والفيتامينات وهذا يعادل ما في (٣٥٠) غراماً من الحليب أو (٥٠) غراماً من اللحم وبما أنه فقير بهيدرات الكربون ، فيؤخذ معه الخبز أو غذاء نشوي كالبطاطا أو الأرز ، وكذلك كوب من عصير البرتقال لتأمين حاجة الجسم من فيتامين (ج) .

والبيض أحسن الأغذية وأسرعها انهضاماً إذا كان نيئاً أو مشوياً قليلاً ، ويعطى لذوي الصحة الطبيعية ، وبخاصة للأطفال ، فيحصنهم بمناعة ضد الكساح وفقر الدم ، ويمكن اعطاؤه للصغار من سن ٨ أو ١٠ أشهر .

ويعطى للكبار وبخاصة الناقهين والمصابين بفقر الدم ، وللنساء الحاملات ، وضعاف الذاكرة ، والمصابين بانهيار الجهاز العصبي ، وانهيار القدرة الجنسية ، كما يعطى للمصابين بالسل والسكري ، وللنحفاء ، وللبدينين بشرط أن يمنع عن هؤلاء السمن أو الزبدة معه .

ويمنع البيض عن ذوي الضغط العالي والذين لديهم كمية الكولسترول كبيرة ويكتفي لهؤلاء ببيضتين في الأسبوع ، كما يمنع عن المصابين بأمراض الكبد والمرارة ، وعن الذين يتحسسون بأكل البيض ، والذين يسبب لهم اضطرابات في الكبد والأمعاء .

البياض ضد الجراثيم : يحوي بياض البيض مادة مضادة للجراثيم تسمى (ليزوتسيم) اكتشفها الطبيب العالم (لياشيكوف) ووصفها (فلمينغ) مكتشف البنسلين في كتاباته .

وهي توجد في اللعاب والدمع والطحال والكبد وتحضر هذه المادة من بياض البيض ولها أثر فعال في حماية العين والحلق والأنف والأذن من كثير من الأمراض وهي تحفظ الحليب وبيض السمك من الفساد . والبيض الطازج أفضل من البيض القديم ويجب أن يحفظ في مكان بارد ورطب فإن الحرارة تفسد البيض . والبيض غير الناضج تماماً

(نيمبرشت) هو أسهل هضماً من المسلوق والمسلوق أسهل هضماً من المقلي . والأفضل أن يغلى بالماء المملح لمدة دقيقتين أو ثلاثة ثم يغطس بعد ذلك في ماء بارد مدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة ، ولا شك أن إضافة بعض نقط من عصير الليمون الى البيض تذهب برائحته الكريهة . والنفس التي تعاف البيض النيء فالأفضل العدول عنه إلى المسلوق قليلاً ويستحسن ألا يؤكل البيض قبل أو بعد تناول اللحم والسمك ويستحسن الانتظار قليلاً بعد إخراجه من الثلاجة لترتفع حرارته قبل استعماله ، وإذا بقي شيء من البياض يحفظ في إناء مغطى يوضع في الثلاجة أما الصفار فيغطى بماء بارد ويوضع في الثلاجة . والأفضل أن يطبخ البيض على حرارة منخفضة ويؤكل حالاً لأنه إذا برد يتصلب . . ويزداد استهلاك البيض في العالم عاماً بعد عام بسبب قيمته الغذائية العالية .

الحليب واللبن

اللبن والحليب بمعنى واحد وفي مصر يتم التمييز بين الحليب واللبن المصنوع منه بإطلاق اسم (اللبن الزبادي) على اللبن المستخرج منه كما يطلقون عليه في الشرق (اللبن الرائب) تفريقاً وتمييزاً له عن الحليب الذي يسمى (اللبن) .

وهو غذاء حيواني كامل ، لا حد للفوائد التي يجنيها الانسان منه ويكاد يكون مستحيلاً علينا أن نجد غذاء يماثل الحليب في خصائصه وصفاته ، فهو أساس حياة الانسان والحيوان وعمادها ، فكل الكائنات اللبونة تعتمد على الحليب في حياتها الأولى .

وحليب النوق قريب في تغذيته من حليب البقر أما حليب (الغنم) فقد قرر الأطباء (زورن وريختربه وفييز) أن التغذية به تعطي نتائج أفضل مما تعطيه بقية أنواع الحليب . وتركيب حليب الغنم بمعدل كما يلي :

ماء	٨٣٥	غراماً في الليتر
شبه زلاليات	٥٠	غراماً في الليتر
سكر	٩١	غراماً في الليتر
املاح معدنية	١٠	غراماً في الليتر

أما حليب الماعز فقد كان هدفاً لنقد كثير فيه تجن كثير من قبل المختصين بأمراض الأطفال وعلماء التغذية غير أن جميع هؤلاء لم يستطيعوا التشكيك في قيمته .

وقد استعمل حليب الخيل وحليب الحمير في تغذية الرضع من ضعيفي البنية وهزيلي الأجسام ، والفرس لا تصاب بالسل ، ورب قائل يقول : ان هذين النوعين من الحليب يعتبران شاذين ، لا سيا في وقتنا هذا ، ولكن متى علمنا أنهما يستطيعان تأدية خدمات جليلة في حالات شاذة أيضاً ، زال العجب .

وأكثر أنواع الحليب شيوعاً ، وأقلها كلفة وأسهلها مراقبة من جميع النواحي هو حليب البقر بعد حليب المرأة طبعاً وحليب البقر يستحق أن يدرس بعناية لايفائه حقه كاملاً . ويتركب حليب البقر كما يلي :

سكر	٤,٣٪	بالمائة غرام
دهن	٣,٦٪	بالمائة غرام
مواد زلالية	٣,٤٪	بالمائة غرام
كلس	١٢٥	ملغرام
حديد	٠,١	ملغرام
فوسفور	٩٠	ملغرام
صوديوم	٢٥	ملغرام
فيتامين (أ)	٢٥	ملغرام
فيتامين (ب)	٢٥	ملغرام
فيتامين (ث)	٢	ملغرام

زد على ذلك أن حليب البقر يحتوي دائماً على ٠,٠٣ ملغرام من طليعة (الجزرين) أو طليعة الفيتامين (أ) و ٠,١٦ ملغرام من فيتامين (ب٢) المدعم بالفيتامين (ب١) و ٠,٢٨ ملغرام من الفيتامين (ب ب أ أ) الواقي من (مرض البلاغرا) وأخيراً يحتوي على ٠,٢٥ ملغرام من فيتامين (د) .

ولكن تختلف هذه المقادير باختلاف بيئة البقرة وعمرها ونوع الغذاء الذي تتناوله ، وان أكثر الحليب الذي يأتينا في المعلبات بشكل مركز أو مساحيق أو غيرها مأخوذ من حليب البقر .

هذا ولا بد من تعقيم الحليب بغليه الى درجة (١٠٠) حرارية . وقد لوحظ أن من فرضت عليهم الحمية الحليبية من (مرضى القرحة المعدية ومرضى القلب) و (المريضات من الحوامل) و(المرضعات) لوحظ بعض التقزز لأنهم يشربون منه كميات كبيرة ، لذلك

ينصح الأطباء من يضطر إلى تناول كميات كبيرة من الحليب على تعاطيه بجرعات صغيرة ليسهل خلطه باللعاب فيهضم جانب منه في الفم ويستقر الباقي في المعدة ليتخثر خثرات دقيقة يسهل على العصارات المعدية النفوذ الى داخلها وتفتيتها وهضمها أو ينصح بمزج الحليب بالشاي أو بالبسكويت ، لتكون خثراته رقيقة صغيرة يسهل على المعدة هضمها ، كما يخفف من الغازات البطنية التي يولدها شرب الحليب بكثرة .

ويحتوي الحليب على ملح الطعام (كلوردر الصوديوم) بمقدار ١,٦ غرام في الليتر ولذلك فإن إعطاءه بكميات كبيرة للمصابين بأمراض قلبية أو كليوية لا يخلو من حذر . . لذلك أصدرت المعامل حليباً معلباً بشكل مسحوق لا يحوي أكثر من ٠,٢٣ غرام من الصوديوم في كل ليتر . . وعندئذ يستطيع المصاب بمرض قلبي أو المصاب بارتفاع درجة التوتر الشرياني (الضغط) الاطمئنان الى الحمية الحليبية والى استهلاك كميات كبيرة من هذا الحليب الذي تقل مقادير الصوديوم فيه عن مثيله من الحليب الطبيعي سبع مرات تقريباً .

ويعطى الحليب مع العسل والبيض للحوامل والمرضعات وضعاف البنية ، ويقول الدكتور (راجز برج) الألماني : إن أنسب الأوقات لتعاطي الحليب هو الصباح ولا يجوز مطلقاً الجمع بينه وبين الأغذية البروتينية الأخرى (كالفول والحمص واللحوم والأسماك والدجاج . .) ولكنه يعطى مع البيض إذ الجمع بينهما يسهل الهضم وكذلك يمكن اعطاؤه مع الفاكهة وبخاصة الحمضيات منها . وإن تسخين الحليب لمدة طويلة أو تكرار تسخينه يفقده الكثير من محتوياته من (الكالسيوم واليود والحديد) لالتصاقها بالوعاء أو تحولها إلى مركبات صعبة الهضم ، والرياضيون يلزمهم الحليب بكثرة وكذلك العمال وللحليب صلة وثيقة بقوة الرجل الجنسية والحليب غذاء مثالي للطلاب والمشتغلين بعقولهم وينصح المكبودون (المصابون بمرض الكبد) برفع قشدة الحليب قبل تجرعه كما هو الحال عند الأطفال الصغار الرضع لتخفيف المواد الدهنية منه . وكذلك لمن يرغبون تخفيف أوزانهم عن طريق (الريجيم) .

وقد لاحظ الدكتور (جامين) في مركز ساكلي وجود عنصر (السترنسيوم) المشبع (بالراديو سترونتيوم) الناجم عن الانفجارات الذرية في الحليب ومعروف أن البقايا الذرية التي تبتلعها الأبقار وهي ترعى الكلأ تظهر في حليب هذه الأبقار وهي لا تنطوي على أخطار جدية مؤقتاً على الأقل . وابعاد هذا الخطر منوط بحصافة العلماء وحكمة الدول المهيمنة على الأسلحة الذرية . ويبقى الحليب هو الغذاء المنشط والمقوي حقاً الذي لا يثير

الأعصاب وضروري للنمو ويدخل في كثير من العلاجات ولا سيما (المعدية والقلبية) واستعماله آخذ بالاتساع يوماً بعد يوم في جميع أنحاء العالم . وقد ذكر (منشينكوف) خلال بحثه عن المضادات والمطهرات المكافحة للجراثيم أن نسبة كبيرة من البلغاريين تعيش الى ما بعد (المائة عام) وأن اللبن يدخل في كثير من أطعمتهم وأغذيتهم . وقد توصل الى أن اللبن الرائب قدرة عظيمة على تطهير الأمعاء ، فهو يحتوي على بلايين البلايين من العصيات اللبنية وان هذه العصيات عدو مخيف للجراثيم المعوية تحد من قوتها وتمنع أثرها الضار في الجسم وأعلن (متشينكوف) أن المثابرة على تناول اللبن الرائب تطهر الأمعاء من الجراثيم وتحول دون حدوث التخمرات والتفسخات المؤدية الى التسمم كما تؤخر أعراض الشيخوخة المتمثلة في الوهن والتصلب والجفاف وطبق (متشينكوف) هذه الآراء على نفسه فأقبل على تناول اللبن بمقادير كبيرة . وهكذا انتقلت هذه الآراء من حيز البحث والدراسة الى حيز الصناعة والتجارة ، وظهرت في الأسواق حبوب من خميرة اللبن يصفها الأطباء للذين يشكون تعفن الأمعاء من مرضاهم ، وقد اختلفت أسماء هذه الحبوب وأشكالها . ولكنها تتفق كلها في قدرتها على القضاء على (الكولي باسيل) ـ الجراثيم المعوية ـ وتطهير الأمعاء منها .

إن إعداد اللبن الرائب يتم باختمار الحليب (بالروبة) وهي خميرة تحتوي على العصيات المؤثرة في السكر الموجود في الحليب فتحوله الى (حمض اللبن) وتجعل طعمه مائلاً إلى حموضة تزداد كلما مر وقت على الترويب .

يحتوي اللبن على مجموعة ممتازة من الفيتامينات (أ و ب و ث و د) وتختلف مقادير هذه الفيتامينات باختلاف نوع الحليب الذي صنع منه اللبن وكذا باختلاف المرعى والفصل اللذين تناولت فيهما الماشية غذاءها فيهما .

أما محتوى اللبن من المواد الأخرى فهو على النحو التالي :

ماء	٨٢,٥٠٪
بروتئين	٤,٤١ ٪
زبدة	٥,٧٤ ٪
لاكتوز (سكر اللبن)	٦,٧٠ ٪
حامض اللبن	٠,٤٥ ٪
أملاح معدنية عضوية	٠,٥ ٪

وهذه المواد تعطي حرارة مقدارها ٣٥٠ حريرة في كل ليتر من اللبن وفي اللبن المصنوع من حليب الغنم تكون المواد الدسمة أكثر .

ونظراً لاحتواء اللبن على عوامل الاختمار التي تعيق نمو عصيات الأمعاء ، فهو يعتبر مطهراً ممتازاً للأمعاء ، وحائلاً دون التعفنات المعوية والتخمرات والغازات ، وإذا ما اعتاد الانسان على تناوله بانتظام ساعده على عملية الهضم وحال دون إصابته بالتسمم الذاتي . ويفيد اللبن في إذابة الرمال البولية ، كما يمنع تشكل الحصيات في الكلي والمثانة إذ تبين أن الإصابة بهذه الحصيات وبالرمال البولية نتيجة لتعفن الأمعاء وتفسخها ، وليست بسبب مياه الشرب ومدى نقاوتها .

ونظراً لاحتوائه أيضاً على (اللاكتوز) المدر للبول فإنه يغسل المجاري البولية ويطرد الرواسب منها . ومن المفيد للشيوخ المصابين بتصلب الشرايين أن يتناولوا اللبن بكثرة نظراً لقدرته على مكافحة السموم التي تنتشر في البدن فتسرع بهم إلى الشيخوخة قبل الأوان . وفضلاً عن ذلك فاللبن هاضم وملطف وملين خلافاً للاعتقاد الشائع بأنه قابض ، ولذا فإن اعتيادك على تناول اللبن في طعامك بشكل منتظم يفيد في وقايتك من الامساك بصورة تغنيك عن تناول الملينات الصناعية السامة . كما أن للبن مفعولاً مهدئاً للحساسين سريعي التأثر وللمصابين بالأرق ، وهو كمرطب أجدى من كثير من المرطبات التي تضر بالمعدة وتربك الهضم . ويفيد في تطرية البشرة وإكسابها منظراً جذاباً مشرقاً كما يفيد اللثة إذا دلكت به ويكسب الفم رائحة طيبة إذا استعمل مضمضة ويجعل الأسنان بيضاء ناصعة .

إن مصل اللبن الذي اعتاد الناس ان يلقوا به أرضاً يحتوي على عناصر مفيدة فهو غني (باللاكتوز) ـ سكر اللبن ـ المدر للبول وبالأملاح المعدنية المنحلة فيه ولذا فيجب الاستفادة منه بدلاً من طرحه . ومن الضروري أن تتحاشى وضع اللبن في أوان من الألمنيوم أو النحاس غير المبيض بالقصدير لأن هذه الأواني تتأثر بالحموض الموجودة في اللبن فتتحول الى مواد سامة (كلبنات النحاس) .

أما المشتقات الأخرى التي تتخذ من الحليب فهي كثيرة ومتعددة ولها فوائد غذائية وعلاجية يصعب حصرها يأتي على رأس تلك المشتقات (الجبن) بجميع أنواعه .

الحليب في الطب القديم : ذكرت الموسوعة عدداً من فوائد الحليب في الغذاء والعلاج وهذا ملخص ما قاله أطباء العرب :

« الحليب (اللبن) محمود ، يولد دماً جيداً ، ويرطب البدن اليابس ويغذو غذاءاً

حسناً ، وينفع من الوسواس والغم والأمراض السوداوية وإذا شرب مع العسل نقى القروح الباطنة من الأخلاط العفنة ، وشربه مع السكر يحسّن اللون جداً ، وهو يتدارك ضرر الجماع ، ويوافق الصدر والرئة ، جيد لأصحاب السل ، رديء للرأس والمعدة والكبد والطحال وأصحاب الصداع ، مؤذ للدماغ والرأس الضعيف ، ووجع المفاصل ، والنفخ في المعدة والأحشاء ، ويصلحه العسل والزنجبيل ، ونصح النبي لمتناوله أن يتمضمض بعده بالماء للخلاص من بقايا دسمه في الفم ، وهو يقوي المعدة ويقطع الاسهال ويشهي الطعام ويسكن الحرارة ويخصب البدن ويسمن وهو يهيج الجماع في الأبدان الحارة المزاج .

الحليب في الطب الحديث : غذاء غني بالحروريات وهو ملطف وملين وعنصر هام لحفظ جمال الوجه ودواء من الدودة الوحيدة بشربه بكميات كبيرة حتى تمتلىء الأمعاء كما يقول العالم السويسري د. بول فيهانز واللبن يتلف ويقتل جراثيم العصيات القولونية في المعدة والأمعاء ويفيد في حالات التهاب الكبد والكلى وضعفها وفي تصلب الشرايين والوهن وهو مدر للبول ومذيب للرمال ويلين ويرطب ويهدىء الأعصاب ويحارب الأرق .

الفجل

هو أحد الخضروات القديمة التي عرفها الأقدمون ، نبات حولي أو شبه حولي من الفصيلة الصليبية اسمه العلمي (رافانوس) له جذر وتدي لحمي ومجموعة من الأوراق الصغيرة يحل محلها فيما بعد القائم المثمر من النبات تختلف أصنافها في الحجم والشكل واللون وتؤكل على الأكثر غير مطبوخة .

أقوى ما فيه بزره ثم قشره ثم ورقه ثم لبه ودهنه في قوة دهن الخروع لأنه أشد حرارة منه ، والبري في جميع الأوصاف مشارك له لكنه أقوى .

الفجل في الطب القديم : قال عنه الشيخ الرئيس في كتابه القانون في الطب : مولد للرياح لكن بزره يحللها وفيه تلطيف قوي وهو جيد لوجع المفاصل وقال ابن ماسويه إن ورقه يحد البصر ، المطبوخ منه صالح للسعال العتيق المزمن ، والكيموس الغليظ المتولد في الصدر ، وهو ينفع الاختناق العارض من الفطر القتال ، وإن طبخ بسكنجبين ثم يغرغر به نفع من الخناق ، وفيه مع ذلك مضرة بالحلق وهو يزيد في اللبن مردىء للمعدة مجشىء ، وبعد الطعام يلين البطن وينفذ الغذاء ، وقبل الطعام يطفىء الطعام ولا يدعه يستقر ،

وكذلك يسهل القيء وخصوصاً قشره بسكنجبين ويوافق الجنب والطحال ضماداً وبزره بالخل يقيء جداً ويحلل ورم الطحال وإن أكل بعد الطعام هضم وخاصة ورقه وماء ورقه يفتح سدد الكبد ويزيل اليرقان .

وجاء في الموسوعة « يستعمل لعلاج النظر ، ولإذابة الرمال والحصى ، ولوقف بصق الدم ، ولإدرار البول ولمكافحة السموم (وان وضع شرحة منها على العقرب ماتت ، وجرّب ملؤه في ذلك فكان أقوى ، وان لذعت العقرب من أكل الفجل كان تأثيرها خفيفاً . وهو مقو للهضم ، مشدد للمعدة مضاد للحفر ، ومدر للبول فإذا أكل قبل الطعام دفعه الى فوق فيسهل القيء وخصوصاً مع ماء العسل ، وإذا أكل ادرّ الطمث ، وبزره بالشراب أو بالخل يقيء ويدر البول ، ويحلل ورم الطحال ، وإذا شرب بالشراب نفع من نهشة الحية ، وإذا تضمد به على القرحة الفنقرينية أو القوباء أبرأها ، وهو يزيل النمش والكلف ، جيد لوجع المفاصل ، ويدر اللبن ، ويزيد فيه ، وإذا طلي البدن بماء الفجل أبعدت عنه الهوام ، وورقه مع أكل ثمره يحسّن اللون وينبت الشعر المتناثر ، ويحسنه ، وشرب اوقية من عصير أغصان الفجل بلا ورق يفتت الحصى (صغاره وكباره) في المثانة .

وفي الطب الحديث : تبين من تحليل الفجل أنه يحتوي على ٨٠٪ ماء ومواد نشوية ومعدنية قليلة ، ونسبة مخفضة من فيتامينات (ب ، ب أ ، ج) وفي جذوره فيتامينات (أ) و (ج) والكلسيوم والحديد وحمض النيكوتنيك ، واليود ، والكبريت ، والمنغزيوم ، والرافانول (وهو جوهر كبريتي) وقيل في فوائده : « إنه مشه ، مضاد للحفر ، مضاد للرشح ، مطهر عام ، يقوي العظام ، يدر البول وعصيره على الريق يفيد ضد الأحماض الصفراوية ، ونوبات الكبد والرمال ، وبعد الطعام يعين على الهضم وعلل الصدر وينفع ضد السعال الديكي وتخمرات الأمعاء .

والزيت الطيار الموجود في قشرته هو الذي يعطيه النكهة الحريفة ويجعله صعب الهضم ، ولا تتحمله المعد الضعيفة ، ويجب أن يعلك كثيراً لأن اللعاب الكثير ضروري لتسهيل هضمه ، وأوراقه أحسن منه في كل ما ذكر .

والفجل الأسود المستعمل كثيراً في اوروبا وأمريكا والذي يسمى (فجل الخيل) يستعمل مضاداً قوياً لحفر الأسنان ومدراً للعاب والبول وضد الروماتيزما المزمنة وعصيره ضد التهاب القصبات والسعال الديكي ، ويفيد في تنشيط الجهاز العصبي والغدد ولعلاج

رمال المرارة ، ويوصف لمرضى فقر الدم والسل والربو والتهاب القصبات المزمن وداء النقرس والرثية (الروماتيزما) والرمال البولية والشلل وداء الحفر والتشنج .

ويقول د. صبري القباني في كتابه الغذاء لا الدواء « نظراً لاحتوائه على الفيتامين (ث) فهو مقو للعظام كما أنه مدر للبول ويفيد عصيره المصابين بالحصيات الصفراوية ونوب الرمال البولية ، والنوب الكبدية ، على أن يؤخذ هذا العصير صباحاً على الريق .

انتهى بعون الله

مراجع الكتاب

١ ـ جسم الانسان العجيب تأليف البير دوكروك . ترجمة وجيه السمان وزارة الثقافة ١٩٧٧ .

٢ ـ الرحمة في الطب والحكمة : الامام العلاّمة جلال الدين عبد الرحمن السيوفي دار إحياء الكتب العربية .

٣ ـ الانتانات الجراحية : د. جمال خدام ، بحث علمي لنيل شهادة دكتوراه في الطب الانتاني .

٤ ـ التغذية والمشروبات الروحية : د. أمين رويحة ، دار القلم بيروت .

٥ ـ الطب الشعبي : د. أمين رويحة ، دار القلم بيروت .

٦ ـ التداوي بالأعشاب : د. أمين رويحة ، دار القلم بيروت .

٧ ـ الغذاء لا الدواء : د. صبري القباني ، دار العلم للملايين .

٨ ـ الموسوعة الغذائية والصحية العامة (قاموس الغذاء والتداوي بالنبات) أحمد قدامة ، دار النفائس .

٩ ـ القانون في الطب : للعلامة الشيخ الرئيس ابن سينا ، شرح وترتيب الأستاذ جبران جبور تقديم وتعليق د. خليل أبو خليل ، د. أحمد شوك الشطي ، مؤسسة المعارف بيروت .

١٠ ـ الغذاء يصنع المعجزات : تأليف الدكتور جايلورد هاوزر ترجمة أحمد قدامه دار النفائس .

١١ ـ شباب في الشيخوخة : تأليف الدكتور أمين رويحة ، دار القلم .
١٢ ـ العلاج بعسل النحل : تأليف ن . يوليريش ترجمة د. محمد الحلوجي ، دار المعارف ـ مصر .
١٣ ـ التغذية الصحية : تأليف د. محمد ممتاز الجندي ، دار المعارف بمصر .
١٤ ـ الاسعافات الأولية والارشاد الصحي : د. محمد ضبيط ، وزارة الثقافة ١٩٧٧ .
١٥ ـ السلسلة الزراعية القسم الثالث : تأليف خالد عبد خليل السالم مطبعة حكومة الكويت .
١٦ ـ الدروس العملية المصورة لعلم تشخيص العقاقير الدكتور عز الدين الزين والدكتور زهير البابا (سلسلة الكتب الجامعية لطلاب فرع الصيدلة) .
١٧ ـ أصول الضايع : أمين الخوري ، مكتبة الآداب بيروت .
١٨ ـ التداوي بالايحاء الروحي : د. أمين رويحة ، دار القلم بيروت .
١٩ ـ الجديد في مرض السكر: د. جمال غوردون ، القاهرة دار مطابع الشعب .
٢٠ ـ الطبيعة في الفيزياء المعاصرة : تأليف فرنر هايزنبرغ ترجمة قسطنطين قدسي .
٢١ ـ قضايا الحياة المعاصرة عند الرجل والمرأة : تأليف مهدي عبيد ، الجزء الأول والثاني مطبعة المدينة .
٢٢ ـ التداوي بلا دواء : د. أمين رويحة ، دار القلم .
٢٣ ـ المنطق وفلسفة العلوم : د. فؤاد حسن زكريا ، القاهرة دار نهضة مصر للطبع والنشر .
٢٤ ـ في سيكولوجية المرضى والمعاقين تأليف عدنان السبيعي الشركة المتحدة للتوزيع .
٢٥ ـ اكتشاف ومعرفة الطبيعة : هنري لا كليرك ، ترجمة خليل الفريجات ، وزارة الثقافة .
٢٦ ـ السلوك الجنسي عند الرجل : تأليف الدكتور الفرد كنسي وأردل بومروا كلير ملرتان دار بيروت .
٢٧ ـ سيغموند فرويد والطوطم التابو : أبو علي ياسين ، دار الحوار .
٢٨ ـ العلاج النفسي الحديث قوة للانسان : د. عبد الستار إبراهيم مكتبة مدبولي القاهرة .
٢٩ ـ ميادين علم النفس النظرية والتطبيقية الجزء الأول والثاني : ج . ب جيلفور ،

أشرف على ترجمته د. يوسف مراد. (دار المعارف) .
٣٠ ـ أخطاء التمدن في التغذية : د. أمين رويحة ، دار القلم .
٣١ ـ الطب في انجازاته وإغراءاته : جان برنار ترجمة د. بشير العظمة .
٣٢ ـ مختار الصحاح : تأليف محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الرازي دار الكتاب العربي دمشق .
٣٣ ـ الاعلام لخير الدين الزركلي .
٣٤ ـ المخصص لابن سيده .
٣٥ ـ القاموس المحيط لمجد الدين الفيروزبادي .
٣٦ ـ لسان العرب ولسان العرب المحيط لابن منظور .
٣٧ ـ معجم المصطلحات العلمية والفنية .
٣٨ ـ مجلة طبيبك الاعداد الصادرة للأعوام ١٩٦٥ ـ ١٩٦٦ ـ ١٩٦٧ ـ ١٩٦٨ .
٣٩ ـ مجلة الهلال الأحمر الفلسطيني : للأعوام ١٩٨٠ ـ ١٩٨١ . .
٤٠ ـ مجلة شؤون عربية : عدد من الأجزاء .
٤١ ـ مجلة صوت المعلمين : العدد رقم ٢٤ ـ ١٩٧٩ .
٤٢ ـ مجلة الفيصل العدد رقم ٤٢ تشرين الثاني ١٩٨٠ .
٤٣ ـ مجلة المختار عدد من الأجزاء .
٤٤ ـ مجلة طبيب العائلة عدد من من الأجزاء .
٤٥ ـ مجلة الكويت العدد ١ ـ ذي القعدة ١٩٨٠ .
٤٦ ـ مجلة الرازي العدد ٦ كانون الأول ١٩٧٩ .
٤٧ ـ التغذية : حسن عبد السلام ، مطبعة المعارف مصر .
٤٨ ـ كتاب عيون الحكمة للعلامة الطبيب الشيخ الرئيس ابن سينا مجلة التراث العربي ملحق العددين ٥ ـ ٦ .
٤٩ ـ المجلة الطبية العربية العدد ٦٦ آذار ١٩٨٠ .
٥٠ ـ مجلة المعرفة الصحية العدد الثالث السنة الأولى آذار ١٩٧٥ .
٥١ ـ الطفولة المجهولة د. رونيه اللندي تعريب ابراهيم جمال صلاح أدهم .
٥٢ ـ مجلة الثقافة العالمية العدد ـ ١ ـ السنة الثانية تموز ١٩٨٣ .

٥٣ ـ التربية البدنية للصحة والقوة والجمال : مير السيد مطبعة دار اليقظة بدمشق .
٥٤ ـ دوريات اسبوعية وشهرية متنوعة محلية وعربية متخصصة .
٥٥ ـ تاريخ الطب : تأليف الدكتور شوكة موفق الشطي السفر الرابع .
٥٦ ـ دراسات وتأملات في العلم والطب والحياة : للدكتور عزت مريدن .

الفهرس